

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. KESIMPULAN

Terdapatnya hubungan kecemasan belajar dengan kesehatan mental di Mts Cerdas Murni yang dilihat dari uji *korelasi* antara kecemasan belajar dengan kesehatan mental yaitu menghasilkan nilai .945 yang berarti memiliki nilai hubungan dalam level korelasi kuat karena berada pada interval koefisien 0,80 – 1,000. Hasil uji hipotesis didapati hasil nilai yaitu positif. Arti dari positif adalah semakin tinggi tingkat kecemasan belajar maka kesehatan mental akan naik dengan signifikansi diperoleh sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi berbanding  $< 0,05$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan belajar dengan kesehatan mental. Koefisien korelasi tersebut mengidentifikasi bahwa terbuktinya hipotesis adanya hubungan kecemasan belajar dengan kesehatan mental selama pembelajaran pasca daring siswa di Mts Cerdas Murni.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar siswa pasca daring adalah mereka takut apakah masih bisa menerima materi pembelajaran dengan maksimal atau tidak, dan takut untuk beradaptasi dengan situasi baru (*new normal*) dan orang-orang yang ada dilingkungan sekitar selama pembelajaran tatap muka kembali dimulai. Terdapat juga faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada saat siswa mempersiapkan pembelajaran tatap muka yaitu siswa takut tidak memiliki koneksi yang baik dan orang tua kurang mempersiapkan keperluan yang mendukung untuk pembelajaran tatap muka. Agar kesehatan mental selalu baik dimasa pembelajaran tatap muka, siswa diharapkan mulai membicarakan hal-hal terkait perasaannya selama mengikuti pembelajaran tatap muka di sekolah yang dapat dibantu oleh guru kelas yang sekaligus menjadi guru konseling siswa ataupun dengan orang tua

## 5.2. SARAN

### 1. Siswa

Perlu adanya keterbukaan komunikasi dalam mata pelajaran yang belum dipahami oleh siswa agar dijelaskan kembali oleh guru. Siswa juga bisa lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian yang diberikan oleh guru.

### 2. Bagi Guru

Agar lebih memperhatikan pemahaman materi yang diterima oleh siswa agar siswa dapat memahami dan tidak cemas karna takut tidak bisa menerima materi yang disampaikan oleh guru.

### 3. Bagi Guru BK

Guru BK bekerjasama dengan guru mata pelajaran maupun wali kelas dengan cara menyemangati kegiatan belajar mengajar pada diri individu untuk berkonsentrasi yang baik, santai, dan sabar dalam memahami materi yang dipelajari, serta membentuk perilaku siswa untuk menjadi yang lebih baik lagi karna lamanya belajar dirumah.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian di sekolah lain dengan variabel lain yang belum diteliti.