

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa SMK lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMA. Hal ini di karenakan Adanya Tuntutan sosial dari masyarakat yang mengharuskan siswa SMK untuk terjun ke dunia kerja. Harapan terhadap siswa SMK adalah mutu lulusan yang mempunyai kompetensi sesuai bidang keahlian dan diterima di Dunia Usaha atau Dunia Industri (DU/DI) atau mampu mengembangkan melalui wirausaha, oleh karena itu siswa SMK disiapkan untuk bekerja dan terjun langsung ke lapangan. Individu yang lebih di tuntut akan lebih cemas dalam menghadapi dunia kerja.

Tuntutan merupakan sumber dari kecemasan. Siswa SMK yang dibekali dengan praktik individu lebih siap karena siswa SMK lebih siap dan di bekal berbagai macam keterampilan dari sekolah di bandingkan dengan siswa SMA maka siswa SMK akan lebih cemas dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini yang akan mengakibatkan dampak kecemasan bagi siswa SMK menurut (Yustinus Semiun 2006) seperti Simtom suasana hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah. Kedua Simtom kognitif Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas. Dan ketiga Simtom motor Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang

tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Siswa diharapkan terus meningkatkan kemampuan akademis baik secara teori maupun praktek, dengan belajar dan berlatih secara sungguh-sungguh terutama pada waktu praktek kerja sehingga akan memiliki tingkat keterampilan dan pengalaman kerja yang cukup.
- b. Siswa senantiasa menampilkan citra diri yang positif baik dalam bertutur kata/berkomunikasi, berpenampilan maupun dalam berperilaku.
- c. Siswa dapat mengeksplorasi potensi diri secara maksimal agar dapat berkembang melalui kegiatan/pelatihan yang diadakan pihak sekolah.

### 2. Bagi Sekolah

- a. Sekolah diharapkan mampu menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran serta mengoptimalkan pemanfaatannya untuk mendukung proses pembelajaran dalam usaha mencapai tujuan.
- b. Sekolah diharapkan lebih meningkatkan kemampuan siswanya dengan memberikan dasar pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang kuat agar mempermudah siswa untuk menyesuaikan diri ketika melaksanakan praktek kerja di dunia usaha/industri
- c. Sekolah dapat Meningkatkan *soft skiil dan hard skill* siswa dengan pelatihan *Public speaking*, workshop desain web, kompetisi presentasi website, Pelatihan *Leardship*.
- d. Sekolah dapat melakukan peningkatan *soft skills*, agar potensi yang dimilikinya dapat berkembang lebih optimal sehingga ketika lulus dan terjun di dunia kerja siswa akan memiliki soft skills yang baik.

- e. Untuk memperlancar proses pembelajaran terutama untuk pelatihan di dunia usaha/industri sekolah diharapkan mampu menjalin hubungan sebanyak-banyaknya dengan dunia usaha/industri, sehingga akan mempermudah penempatan siswa dalam praktek kerja yang sesuai dengan bidang keahliannya
- f. Sekolah dapat membantu mengarahkan karir siswa melalui beberapa cara seperti Memberikan konseling karir pada siswa, sehingga siswa dapat merencanakan dan memilih karir yang sesuai serta memberikan pelatihan untuk meningkatkan soft skills siswa dalam menghadapi dunia kerja

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja hendaknya memperhatikan faktor-faktor lain yang menyebabkan munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK dan SMA