

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dicantumkan pada sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil manipulasi dari awal sampai akhir menunjukkan subjek mengalami perubahan perilaku ke arah yang diharapkan. Subjek mengalami peningkatan evaluasi diri yang dapat dibuktikan dengan meningkatnya skor menulis (*expressive writing*) subjek sebelum ujian dengan sesudah ujian. Dibuktikan juga dengan menurunnya skor skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) antara sebelum dengan sesudah ujian. Skor skala BAI sebelum ujian berjumlah 292 yang mengalami perkembangan setelah manipulasi dilakukan setelah ujian yakni berjumlah 241. Hal ini menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek. Uji beda menggunakan *paired samples test*, menunjukkan hasil yang sangat signifikan karena signifikansi  $0,016 < 0,05$ .

Penggunaan *ice breaking* melalui metode diskusi refleksi terbukti dapat membuat suasana yang kaku menjadi mencair. Keikutsertaan peneliti bermain dalam *ice breaking* dapat menjalin kedekatan yang lebih, karena subjek menganggap peneliti menjadi teman sehingga menjadikan proses eksperimen menjadi lebih mudah karena telah terjalin kedekatan. Perubahan suasana terjadi pada saat manipulasi yang terakhir karena subjek terlihat serius, tidak banyak bercanda saat di awal dan hasil observasi subjek menunjukkan komunikasi yang terbuka.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil penelitian yang telah dianalisis, dapat diajukan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

### a. Saran Teoretis

1. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *time series design* yang memiliki kelemahan yakni pengukuran membutuhkan waktu yang longitudinal atau lama, untuk peneliti yang akan melanjutkan penelitian tentang metode diskusi kelompok refleksi terhadap evaluasi diri siswa yang mencontek karena kecemasan, disarankan untuk lebih mempunyai referensi tentang berbagai metode untuk eksperimen.
2. Dalam metode diskusi kelompok refleksi menggunakan *expressive writing*, disarankan untuk peneliti selanjutnya jika menggunakan *expressive writing* untuk lebih memperbanyak referensi karena Frattaroli (2006) menunjukkan bahwa metode *expressive writing* tidak efisien jika diberikan pada orang Asia karena tidak terbiasanya menulis, oleh karena itu jika peneliti ke depan sebaiknya menggunakan *expressive writing* sehingga dapat diperoleh *baseline* yang sesuai untuk membiasakan menulis.

### b. Saran bagi siswa

Bagi siswa perlu memahami metode *expressive writing* atau menulis refleksi supaya dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan akibat faktor eksternal maupun internal agar tidak perlu melakukan tindakan mencontek.

c. Saran bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah terutama guru pengampu mata pelajaran perlu memahami dan menelaah kembali tentang kebijakan sekolah yang sekiranya justru bisa memunculkan kecemasan pada siswa seperti menuntut siswa mengejar nilai mata pelajaran tertentu agar dapat bekerja di pabrik, hal itu justru membuat siswa cemas dan menimbulkan perilaku mencontek.

d. Saran bagi orang tua

Bagi orang tua perlu lebih memahami potensi anak, sehingga orang tua diharapkan tidak menuntut secara berlebihan seperti anak harus berprestasi sehingga dapat bekerja di pabrik gula setelah lulus justru membuat anak menjadi tertekan dan merasa cemas sehingga anak melakukan perilaku mencontek.

e. Saran bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk lebih memahami dan mempunyai referensi dalam sehingga dapat mengurangi upaya perilaku mencontek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aderman, E.M., & Midgley, C. (2004). Change in self-reported academic cheating across the transition from Middle School to High School. *Contemporary Educational Psychology*, 29, 499-517.
- Aderman, E.M., & Murdock, T.E. (2007). *The Psychology of academic cheating*. Boston: Elseiver.
- Ali, M., & Asrori, M. (2008). *Psikologi remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andani. (2014). *Makalah dasar logika dan penulisan ilmiah perilaku menyontek dan upaya penanggulangannya*. Padang: UNP. Dipungut 13 Januari, 2016, dari <http://sevengrouptimbk.blogspot.co.id/2015/05/makalah-dasar-logika-dan-penulisan-html>
- Andi & Yenny. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57 (7), 233-238.
- Anitah, W. (2007). *Strategi pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ayulanda., Mulyanto., & Yanti. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan prestasi belajar fisika siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lubuklinggau Tahun Pelajaran 2014/2015. *Artikel Ilmiah Alumni*, 1-16.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D.H., & Durand, V. M. (2006). *Essentials of abnormal Psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Byrne, D. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1998). An Inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Bernard, H. (Ed. ke- 2). (1961). *Mental Hygiene for Classroom Teachers*. New York: McGraw Hill Book Company, Inc.
- Bolton, G. (2010). *Explorative and expressive writing for personal and profesional development*. Disertasi yang tidak diterbitkan. University of East Anglia, Norwich.
- Daud, A. (2007). *Ujian Nasional dan ketidakjujuran*. Padang: Padang Ekspres

- Deighton, Lee. (1971). *The Encyclopedia of Education*. London: The Macmillan Company & The Free Press.
- Eisenberg, J. (2004). To Cheat or no cheat: Effects of moral perspective and situational variables on students attitudes. *Journal of Moral Education*, 33(2), 163-178.
- Festinger, L. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relation*, 7, 117-140.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865.
- Garrison, K. (Ed. ke- 5). (1958). *Psychology of Adolescence*. New York: Prentice Hall.
- Halida, R. (2007). Mayoritas siswa-mahasiswa mencontek. Litbang Media Group. Dipungut 18 Januari, 2016 dari <http://www.sampoernafoundation.com>
- Hartanto, D. (2011). Penggunaan REBT untuk mereduksi perilaku mencontek pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Staff Pengajar Ahmad Dahlan*, 1-9.
- Hartanto, D. (2012). *Bimbingan & Konseling mencontek: mengungkap akar masalah & solusinya*. Jakarta: Indeks.
- Herdiani. (2012). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (1), 1-19.
- Irwanto. (2006). *Foccus Group Discussion (FGD): Sebuah pengantar praktis*. Jakarta: Yayasan Obor.
- Klausmeier, H.J. (Ed. ke-5). (1985). *Educational Psychology*. New York: Happer and Row.
- Koenjaraningrat. (2005). *Metode-metode penelitian masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kristin, V., & Michael R. (2004). Academic Performance and Cheating Moderating Role of School Identification and Self Efficacy. *The Journal of Educational Research*, 97 (3), 115-122.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku mencontek ditinjau dari kepercayaan diri. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Indegenous*, 11 (2), 38-46.
- Lestari, R., & Koentjoro. (2002). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pelacur yang tinggal di Panti dan Luar Panti Sosial. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Indigenou*, 6 (2), 134-146.

- Lestari, R. (2013). *Hubungan Antara Konformitas Kelompok dan Pengaturan Diri dalam Belajar dengan Perilaku Menyontek*. Tesis magister yang tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Lu, Q., & Stanton A.L. (2010). How Benefits of Expressive Writing Vary as a Function of Writing Instructions, Ethnicity and Ambivalence Over Emotional Expression. *Psychology and Health*, 25 (6), 669-684.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Minchinton, J. (1993). *Maximum Self-Esteem: The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self Worth*. Kuala Lumpur: Golden Book Center.
- Minichiello, V. (1990). *In Depth Interviewing: Researching People*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Mujahidah. (2009). Perilaku Mencontek Laki-laki dan Perempuan: Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 2 (2), 177-199.
- Niles, N., Haltom, E., Mulvanna, M., Lieberman, D., & Stanton, L. (2013). Effect of Expressive Writing on Psychology and Physical Health; The Moderating Role of Emotional Expressivity. *Anxiety Stress Coping*, 27 (1), 1-19.
- Nursalam. (2012). Intensitas Copying Answer pada Tes Kemampuan Matematika. *Lentera Pendidikan*, 15 (1), 32-40.
- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (Ed. ke-10, Jil 2). (2009). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Paris S., Robert D., & Winter. (2007). Cheating in Middle School and High School. *The Educational Forum*, 71, 104-116.
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, L. (2014). The Role of Expressive Writing in Math Anxiety. *Journal of Experimental Psychology*, 20 (2), 103-111.
- Pennebaker. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. (Admiranto, G penerj.). Bandung: Mizan Media Utama.
- Prasetyo, A., & Febriana W. (2008). Pengaruh Stress terhadap Komitmen Mahasiswa-Mahasiswa Universitas Airlangga untuk Menyelesaikan Pendidikan Mereka dengan Faktor Kecemasan sebagai Variabel Moderator. *Majalah Ekonomi*. Surabaya: Universitas Airlangga, 18 (3), 257-270.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purnamasari, D. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecurangan akademik pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2 (1), 13-21.

- Rizkia, D. (2015). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Perilaku Menyontek pada Mahasiswa Bina Nusantara. Dipungut 22 Maret, 2016 dari <http://psycology.binus.ac.id/2015/09/22/hubungan-antara-self-efficacy-dengan-perilaku-menyontek-pada-mahasiswa-bina-nusantara/>
- Santoso, T. (2008). *Menyontek Bukan Seni: Bimbingan Bagi Anak Remaja yang Bermasalah*. Jakarta: Rajawali Press.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Chusairi & Damanik, penerj.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. (2013). Locus of Control & Perilaku Menyontek Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling (Studi pada Siswa Sekolah Menengah Atas Padang Ganting). *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1).
- Seniati, L., Yulianto A., Setiadi, N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Jakarta.
- Setyani, U. (2007). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Intensi Menyontek pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang. Skripsi yang tidak diterbitkan. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Tangney, P., Stuwig, J., & Mashek, J. (2011). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Toseland, W., Rivas, F. (Ed. ke-5). (2005). *An Introduction to Group Work Practice*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Verkuyten, M. (2003). Positive and Negative Self-Esteem Among Ethnic Minority Early Adolescents: Social and Cultural Sources and Threats *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (4), 267-277.
- Veronikha., Yusuf., Machmuroch. (2013). Hubungan Antara Moral Judgement Maturity dengan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surakarta. *Publikasi artikel skripsi*. Universitas Sebelas Maret.