

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0.611 ($p = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Artinya semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik.

Penelitian ini menunjukkan hasil kategorisasi skala kecemasan akademik tinggi sebesar 0 % (0 subjek), katagori sedang sebesar 100 % (60 subjek), dan kategori rendah sebesar 0 % (0 subjek). Selanjutnya, hasil kategorisasi Skala Dukungan sosial menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 31 % (16 subjek), Sedang 65 % (43 subjek), dan rendah sebesar 4 % (1 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kecemasan akademik pada kategori sedang dan dukungan sosial dalam kategori tinggi dalam kategori tinggi pengaruh dari dukungan sosial terhadap kecemasan akademik dapat dilihat pada sumbangan efektif sebesar 37.3 % dan sisanya 62.7% merupakan faktor-faktor lain. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa kurang mendapat dukungan sosial dari orang lain maupun lingkungan sekitarnya, yang juga

di tandai dengan kurangnya dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan dukungan informasional.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek :

Untuk subjek yaitu mahasiswa agar dapat meminta dan memanfaatkan dukungan sosial yang sudah ada dari orang terdekatnya seperti dukungan emosional (melibatkan rasa empati, kepedulian, perhatian atas individu lainnya), dukungan penghargaan (meminta teman untuk memberi semangat atau motivasi ketika mahasiswa kurang semangat), dukungan instrumental (mencari bantuan langsung yang dapat mempermudah mahasiswa untuk menghadapi tugas-tugas akademiknya), dan dukungan informasional (mencari atau meminta informasi dan saran yang berkaitan dengan tugas ataupun kegiatan akademik). Dukungan sosial tersebut mampu meminimalisir tingkat kecemasan akademik yang dirasakannya.

2. Bagi pihak fakultas atau universitas

Supaya pihak fakultas dan universitas juga memberi dukungan kepada mahasiswa terutama mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Dukungan tersebut seperti saran atau informasi mengenai strategi dalam menghadapi tugas-tugas akademik agar lebih berhasil (dukungan informatif), memberi keyakinan dan semangat atau motivasi kepada mahasiswa (dukungan

penghargaan), dapat lebih peka terhadap kecemasan yang dialami mahasiswanya (dukungan emosional), dan dukungan yang berupa bantuan nyata untuk menunjang keberhasilan studi mahasiswa (dukungan instrumental)

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan akademik disarankan untuk memperhatikan kendala dalam penelitian ini, yaitu dengan melakukan pengambilan data saat semester reguler dan saat perkuliahan tatap muka dan tidak daring. Saran lainnya adalah dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kecemasan akademik. Faktor-faktor tersebut antara lain kontribusi biologis (proses pertumbuhan fisiologis), kontribusi psikologis (*sense of control*, tidak terpenuhinya kebutuhan atau frustrasi, konflik, ancaman harga diri), kontribusi sosial (tekanan atau ancaman sosial, situasional), orang dan lingkungan sekitar.