

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa Yogyakarta saat pandemi *Covid-19*. Hubungan negatif memiliki arti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan mahasiswa saat pandemi *Covid-19*, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa saat pandemi *Covid-19*.

Variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif ( $R^2$ ) sebesar 29,1 % terhadap variabel kecemasan pada mahasiswa saat pandemi *Covid-19* dan sedangkan 70,9 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Faktor lain tersebut yaitu *outcome expectancy*. Sedangkan hasil kategori dapat diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki efikasi diri dalam kategori yang tinggi dengan persentase sebesar 73,8% (59 subjek) dan kecenderungan kecemasan dalam kategori kecenderungan kecemasan sedang dengan persentase 75% (60 subjek), artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki dan mengalami efikasi diri dan memiliki kecenderungan kecemasan.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Mahasiswa Yogyakarta Saat Pandemi *Covid-19*

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu mahasiswa lebih menyadari bahwa mahasiswa dapat mengalami kecenderungan kecemasan terutama ketika mahasiswa mengalami permasalahan seperti perkuliahan saat situasi pandemi covid-19 dan lebih memahami dan diharapkan lebih peka dengan kondisi yang dapat mengarah kepada kecemasan. Mahasiswa juga perlu mengevaluasi diri terkait bagaimana memilih dan memiliki sikap serta perilaku dengan mengembangkan keyakinan diri terhadap kemampuannya yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Adapun rekomendasi yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori kecenderungan kecemasan berat yaitu, datang secara rutin kepada ahli profesional untuk diberikan penanganan lebih lanjut. Adapun rekomendasi yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori kecenderungan kecemasan sedang yaitu tetap berpikir positif, optimis, rutin berolahraga, temukan tempat yang tepat untuk berbagi, konsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang, tidur cukup, menghindari konsumsi kafein secara berlebihan, segera datang ke ahli profesional ketika mendapatkan kesulitan atau permasalahan yang dinilai sulit untuk diselesaikan.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari masih ada kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian ini. Kelemahan tersebut antara lain yaitu, pemberian skala tidak memberikan penjelasan terhadap konteks, variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecemasan pada mahasiswa saat

pandemi *Covid-19*, sehingga masih ada faktor-faktor lain yang belum teranalisis dalam penelitian ini seperti *outcome expectancy*, sosial lingkungan, biologis, behavoiral, kognitif dan emosional karena faktor efikasi diri hanya memberikan sumbangan efektif sebesar sebesar 29,1 % terhadap variabel kecemasan pada mahasiswa saat pandemi *Covid-19* dan masih ada faktor lain yang tidak diteliti dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 70,9%.