

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru perantau di Yogyakarta, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa baru perantau, semakin rendah kecemasan akademik yang dialami, dan sebaliknya. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya tinggi dan kecemasan akademik rendah, yang konsisten dengan arah hubungan tersebut. Meskipun demikian, kecemasan akademik juga turut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini, seperti regulasi emosi, dukungan keluarga, *self-efficacy*, faktor sosiodemografi, dan motivasi belajar.

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa baru perantau

Mahasiswa baru perantau diharapkan untuk aktif membangun dan menjaga hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya di lingkungan perkuliahan. Keaktifan dalam mengikuti kegiatan kemahasiswaan, diskusi kelompok belajar, maupun komunitas di sekitar kampus dapat menjadi sarana untuk memperoleh dukungan sosial yang memadai sehingga kecemasan akademik yang dirasakan dapat dikelola dengan lebih baik. Mahasiswa juga diharapkan tidak ragu untuk berbagi perasaan dan keluhan kepada teman sebaya yang dipercaya, karena berbagi beban secara emosional terbukti dapat mengurangi intensitas kecemasan yang dialami.

2. Bagi pihak fakultas/universitas:

Supaya pihak fakultas dan universitas 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 motivasi kepada mahasiswa (dukungan penghargaan), dapat lebih peka terhadap kece,asan yang dialami mahasiswanya (dukungan emosional), dan dukungan yang berupa bantuan nyata untuk menunjang keberhasilan studi mahasiswa (dukungan instrumental).

3. Bagi peneliti selanjutnya:

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu, menambahkan variabel lain yang turut

mempengaruhi kecemasan akademik seperti regulasi emosi, *self-efficacy*, motivasi belajar, maupun dukungan sosial dari keluarga dan dosen, sehingga gambaran yang diperoleh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik menjadi lebih komprehensif. Juga memperluas cakupan subjek penelitian tidak hanya pada mahasiswa baru, tetapi juga pada angkatan lain atau di kota-kota pendidikan lainnya agar hasil penelitian lebih dapat digeneralisasikan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperjelas dan memperketat batasan kriteria subjek penelitian, misalnya dengan menetapkan secara spesifik semester yang sedang ditempuh (semester satu dan dua) serta melakukan verifikasi status perantau melalui data domisili asal, sehingga karakteristik subjek penelitian menjadi lebih homogen dan hasil penelitian menjadi lebih akurat.