

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *self-compassion* dan kecemasan akademik pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,122. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 12,2% terhadap adanya kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sebesar 87,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas karakteristik responden seperti program studi, universitas, daerah, dan usia agar hasil penelitian lebih menggambarkan kondisi mahasiswa tingkat akhir secara

umum. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melakukan evaluasi dan pengembangan instrumen yang lebih mendalam guna memperoleh aitem dengan daya beda yang lebih optimal sehingga mampu mengukur konstruk secara lebih akurat.

2. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akademik, diharapkan dapat lebih memahami pentingnya memiliki *self-compassion* ketika menghadapi kecemasan akademik selama proses perkuliahan dalam menjalankan tanggung jawab sebagai mahasiswa tingkat akhir. Sikap menerima diri, tidak terlalu menyalahkan diri saat mengalami kesulitan, dan mampu memahami bahwa setiap mahasiswa memiliki tantangan masing-masing dapat membantu mengurangi kecemasan akademik.