

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diungkapkan pada bagian sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari setengah Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 di Universitas “X” Bandung mengalami kecemasan akademik dengan derajat yang rendah.
2. Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 di Universitas “X” Bandung yang mengalami kecemasan akademik dengan derajat yang rendah sebagian besar menunjukkan derajat yang rendah pula pada karakteristik *patterns of anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, inappropriate behavior, negative interpretation of events, dan special personal meanings to academics*; sedangkan pada karakteristik *ineffective or maladaptive coping choice* menunjukkan derajat yang tinggi.
3. Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 di Universitas “X” Bandung yang mengalami kecemasan akademik dengan derajat yang tinggi sebagian besar menunjukkan derajat yang tinggi pula pada karakteristik *patterns of anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, ineffective or maladaptive coping choice, negative interpretation of events, dan special personal meanings to academics*; sedangkan pada karakteristik *inappropriate behavior* menunjukkan derajat yang rendah.
4. Jika dilihat dari masing-masing karakteristik maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa karakteristik seperti *patterns of anxiety-engendering mental activity,*

misdirected attention, ineffective or maladaptive coping choice, dan special personal meaning attached to academic yang memiliki derajat yang tinggi atau dengan kata lain sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 di Universitas “X” Bandung memunculkan karakteristik tersebut.

5. Terdapat beberapa faktor yang memiliki kecenderungan keterkaitan dengan derajat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 di Universitas “X” Bandung yaitu penghayatan kepemilikan *hardskill*, penghayatan kepemilikan *softskill*, dan penghayatan adanya keterbatasan kemampuan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk membuat alat ukur dengan skala rating matriks agar respon yang diberikan sesuai dengan aspek (kognitif, afektif, atau konatif) yang akan diukur dari kecemasan akademik
2. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti hubungan antara kecemasan akademik dengan faktor yang memengaruhi pada sampel lain

5.2.2 Saran Praktis

1. Mengingat hasil penelitian terdapat kecenderungan keterkaitan antara derajat kecemasan akademik dan penghayatan kepemilikan kemampuan *hardskill* dan *softskill* serta terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dengan derajat yang tinggi maka Fakultas melalui dosen pengajar di kelas dapat memberikan pemberitahuan kembali atau penekanan bahwa kemampuan *hardskill* dan *softskill* memiliki bobot yang

- cukup tinggi dalam penilaian sehingga diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan *hardskill* dan *softskill*.
2. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan pula mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dengan derajat yang tinggi, maka dari itu fakultas melalui dosen wali diharapkan dapat mengenal masing-masing anak walinya sehingga dapat diberikan saran-saran yang tepat untuk masing-masing mahasiswa berkaitan dengan cara untuk menurunkan kecemasan akademik seperti dengan meningkatkan *hardskill* dan *softskill*; dan cara-cara untuk meningkatkan *hardskill* dan *softskill*.
 3. Untuk mahasiswa yang menghayati mengalami kecemasan akademik dengan derajat yang tinggi diharapkan untuk dapat mengurangi kecemasan akademik yang dialami dengan mengembangkan keterampilan *hardskill* dan *softskill* yang dimiliki dan mengatasi keterbatasan kemampuan yang dimiliki.
 4. Mengingat hasil penelitian terdapat 4 karakteristik yang banyak dimunculkan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 di Universitas "X" Bandung maka untuk karakteristik *patterns of anxiety-engendering mental activity*, mahasiswa dapat melakukan *coping* dari dalam dirinya sendiri berupa melakukan *self-dialogue* yang bertujuan untuk menenangkan diri dan berusaha memikirkan hal positif dari suatu hal yang dianggap negatif. Untuk karakteristik *misdirected attention*, mahasiswa dapat melakukan *coping* berupa *self-dialogue* yang berkaitan dengan pencapaian target. Untuk karakteristik *ineffective or maladaptive coping choice*, mahasiswa dapat melakukan *coping* berupa meminta bantuan kepada orang lain yang tepat. Untuk karakteristik *special personal meaning attached to academics*, mahasiswa dapat menggunakan *coping* berupa mengontrol stimulus yang menyebabkan kecemasan dan membuat gambaran tentang hal yang menimbulkan kecemasan secara dilebih-lebihkan

sehingga mahasiswa akan memandang hal tersebut sebagai sesuatu yang aneh bukan sebagai sesuatu yang menimbulkan kecemasan.

