

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 193 mahasiswa semester akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung mengenai hubungan tingkat kecemasan akademik dengan efikasi diri, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan akademik hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 117 responden (60,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan yang cukup mengganggu, yang ditandai dengan gejala afektif seperti rasa khawatir, tegang, dan gelisah, serta gejala somatik seperti gangguan tidur, jantung berdebar, dan ketegangan otot. Faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain beban penyusunan skripsi, tekanan waktu, kesulitan komunikasi dengan pembimbing, serta tuntutan akademik lainnya.
2. Efikasi diri mahasiswa hasil pengukuran efikasi diri menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir memiliki efikasi diri pada kategori sedang yaitu sebanyak 117 responden (60,6%). Artinya, mahasiswa memiliki tingkat keyakinan yang cukup terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, namun belum sepenuhnya optimal dalam

mengatur strategi, mengatasi hambatan, dan mempertahankan motivasi selama proses penyelesaian studi akhir.

3. Hubungan tingkat kecemasan akademik dengan efikasi diri hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,201 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik dan efikasi diri. Arah korelasi negatif berarti semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah efikasi dirinya, dan sebaliknya.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan akademik dan efikasi diri pada mahasiswa semester akhir diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menegaskan pentingnya upaya penurunan kecemasan akademik sebagai strategi untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa, khususnya pada tahap akhir penyelesaian studi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan akademik dengan menerapkan strategi manajemen stres seperti teknik relaksasi, pengaturan waktu yang efektif, dan pembagian tugas secara bertahap. Peningkatan efikasi diri dapat dilakukan dengan menetapkan target yang realistis, mengakui dan merayakan setiap keberhasilan kecil, serta memanfaatkan

pengalaman sebelumnya untuk memperkuat keyakinan diri. Selain itu, mahasiswa perlu mengoptimalkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pembimbing agar rasa percaya diri dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir semakin kuat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi diharapkan mengembangkan program pelatihan atau *workshop* yang berfokus pada penguatan efikasi diri, seperti pelatihan keterampilan belajar mandiri, manajemen waktu, dan teknik penyusunan skripsi yang efektif. Penyediaan layanan konseling akademik dan psikologis yang mudah diakses perlu ditingkatkan sebagai bentuk dukungan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Selain itu, penting bagi dosen pembimbing untuk memberikan bimbingan yang konstruktif, terjadwal, dan memotivasi, sehingga mahasiswa merasa didukung secara akademik maupun psikologis

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi efikasi diri mahasiswa, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan strategi *coping*, serta menggunakan desain longitudinal untuk memantau hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri secara berkelanjutan.