

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V merupakan bab penutup yang berisikan tentang kesimpulan, saran serta rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, maka terdapat beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut.

5.1.1 Kecenderungan kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023 secara umum berada pada kategori tidak cemas. Berdasarkan pencapaian setiap aspek, keempat aspek kecemasan akademik berada pada kategori tidak cemas. Jika dilihat dari pencapaian setiap indikator yaitu delapan indikator berada pada kategori tidak cemas sedangkan indikator ketelitian berlebihan berada pada kategori cemas. Faktor yang menentukan mahasiswa itu cemas adalah berasal dari faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan faktor internal, yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan akademik yaitu kondisi fisik yang berinteraksi dengan kondisi psikologis. Ketika mahasiswa merasa tertekan oleh target nilai atau beban materi yang berlebihan, mereka mungkin mengalami kecemasan akademik. Berdasarkan faktor eksternal, kecemasan akademik muncul jika lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung, seperti banyaknya tugas dan tuntutan untuk memiliki prestasi yang tinggi, keinginan untuk menyelesaikan studi dengan cepat, serta masalah-masalah akademik lainnya seperti kesulitan untuk berbicara di depan umum atau saat berhadapan dengan dosen.

5.1.2 Tingkat kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023 ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan tingkat perkuliahan menunjukkan hasil sebagai berikut. Ditinjau dari jenis kelamin, secara umum mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik

yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Ditinjau dari usia, semakin tua usia seorang mahasiswa maka tingkat kecemasan akademiknya juga semakin tinggi. Ditinjau dari tingkat perkuliahan, secara umum mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat pertama, kedua dan ketiga.

5.1.3 Rancangan layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi dirancang dan dikembangkan merujuk pada temuan hasil penelitian yang berkenaan dengan kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023. Rancangan layanan ini dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan, mengembangkan dan mereduksi kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023 dalam keempat aspek kecemasan akademik mahasiswa, sehingga mahasiswa tersebut mampu mereduksi kecemasan yang dialaminya, mampu tumbuh dan berkembang secara optimal, serta mampu menghadapi berbagai kesulitan yang terjadi di lingkungan akademik perkuliahan. Rancangan layanan ini merujuk pada aspek dan indikator kecemasan akademik dari Ottens (1991). Adapun rancangan layanan yang disusun ini terdiri dari rasional; dasar hukum; visi dan misi; deskripsi kebutuhan; tujuan layanan; sasaran; komponen program; bidang layanan; pengembangan tema/topik; rencana kegiatan/operasional (*action plan*); evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut; sarana dan prasarana; dan anggaran biaya.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna dan tidak luput dari keterbatasan dan kekurangan. Adapun berikut keterbatasan dari penelitian ini:

5.2.1 Teori mengenai kecemasan akademik belum memiliki skala pengukuran atau instrumen penelitian untuk mengungkap kecemasan akademik sehingga peneliti harus mengembangkan instrumen hanya berdasarkan aspek kecemasan akademik.

5.2.2 Penelitian terbatas pada penyusunan layanan bimbingan, belum dapat menguji keefektifan layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi untuk mereduksi kecemasan akademik mahasiswa.

5.2.3 Penelitian ini terbatas hanya menggunakan satu variabel.

5.2.4 Sampel cukup terbatas hanya kepada satu tahap perkembangan yaitu usia dewasa awal (mahasiswa).

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh mengenai kecemasan akademik mahasiswa, maka terdapat beberapa rekomendasi sebagai berikut.

#### 5.3.1 Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program studi bimbingan dan konseling dapat menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai bahan kajian referensi mengenai kecemasan akademik mahasiswa, guna mereduksi kecemasan akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling.

#### 5.3.2 Himpunan Mahasiswa (HIMA) BK

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan akademik, diharapkan HIMA BK mampu mengimplementasikan sebuah program kerja mengacu pada rancangan layanan bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh peneliti sebagai bahan rujukan sehingga mahasiswa mampu meminimalisir kecemasan akademik yang dirasakan.

#### 5.3.3 Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian hanya mengidentifikasi mengenai kecenderungan kecemasan akademik secara umum mahasiswa BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 Tahun Ajaran 2022/2023 berdasarkan aspek dan ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan tingkat perkuliahan. Maka dari itu, peneliti memiliki rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut.

- 1) Mencari referensi lebih luas mengenai teori kecemasan akademik lengkap dengan skala pengukuran atau instrumen penelitian yang dikembangkan.
- 2) Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen mengenai efektivitas rancangan layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi yang telah dirancang dalam penelitian ini.
- 3) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur kecemasan akademik yang dihubungkan dengan variabel lain seperti hasil belajar, prestasi akademik, motivasi, prokrastinasi dan dukungan sosial.

- 4) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur dan membandingkan tingkat kecemasan akademik di berbagai tingkat pendidikan seperti SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi.