

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dapat disimpulkan sebagai berikut:

Temuan hasil penelitian kecenderungan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 di Universitas Pendidikan Indonesia secara umum berada pada kategori tidak cemas dengan jumlah mahasiswa tiga ratus tiga dengan presentase tujuh puluh delapan persen, dan sebanyak delapan puluh dua mahasiswa dengan presentase dua puluh satu persen mengalami cemas akademik. Mahasiswa FIP Angkatan 2022 dalam kategori tidak cemas akademik ditandai dengan rendahnya kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental seperti kekhawatiran, kritik atas diri sendiri dan keyakinan diri yang salah. Rendahnya perhatian yang menunjukkan ke arah yang salah seperti sulit konsentrasi dan pengalihan perhatian. Rendahnya distress secara fisik dan rendahnya perilaku yang kurang tepat seperti prokrastinasi, pengerjaan asal dan kecermatan berlebihan. Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 sebagian besar mahasiswa cemas berada pada aspek distress secara fisik sedangkan sebagian besar lainnya tidak cemas pada aspek perilaku yang kurang tepat.

Berdasarkan hasil perbandingan program studi dengan uji non parametrik menunjukkan ada beda. Terdapat sembilan kelompok perbedaan kecemasan akademik di Fakultas Ilmu Pendidikan yaitu Administrasi Pendidikan dengan Perpustakaan Sains dengan Informasi, Bimbingan dan Konseling dengan Teknologi Pendidikan, Bimbingan dan konseling dengan PGSD, Pendidikan Masyarakat dengan Perpustakaan Sains dan Informasi, Teknologi Pendidikan dengan Perpustakaan Sains, Informasi dan Teknologi Pendidikan dengan Psikologi, PGSD dengan Perpustakaan Sains dan Informasi, PGSD dengan Psikologi, PGPAUD dengan Perpustakaan Sains dan Informasi.

Jurusan perpustakaan sains dan informasi adalah jurusan yang banyak mempengaruhi lainnya yang membedakannya memiliki *mean rank* tertinggi diantara jurusan yang membedakannya.

Berdasarkan penelitian mengenai kecemasan akademik, implikasi bimbingan dan konseling pada penelitian ini adalah media BK (Bimbingan dan Konseling) berupa poster atau infografis mengenai seputar kecemasan akademik berupa kesehatan mental, fokus dan konsentrasi, bicara depan umum dan persiapan ujian sebagai pengembangan aspek dan penunjang keseimbangan kesehatan mental mahasiswa di perkuliahan.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, disampaikan rekomendasi yang ditunjukkan kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Dosen Pembimbing Akademik (PA)

Bagi dosen pembimbing akademik dalam kebersamaan dan membimbing mahasiswa mulai dari awal perkuliahan hingga kelulusan serta mengamati mahasiswa yang sedang mengalami hambatan dalam akademik khususnya kecemasan akademik yang dapat memengaruhi efektivitas belajarnya. Dosen pembimbing akademik juga dapat mengarahkan mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik untuk mengikuti layanan bimbingan pada Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir atau UPT BKPK lebih lanjut.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk lebih mengeksplor mengenai kecemasan akademik, mengukur perbedaan kecemasan akademik dengan metode penelitian lain, dan dihubungkan dengan faktor lainnya yang mempengaruhi kecemasan akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini untuk menggali fenomena yang lebih mendalam. Serta mengimplikasikan pada jenis media BK yang berbeda sesuai dengan hasil penelitian yang dibutuhkan agar layanan informasi yang diterima lebih menarik, mudah dipahami dan efektif untuk meningkatkan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling.