

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum, resiliensi pada mahasiswa Bidikmisi UPI Bandung berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa Bidikmisi memiliki kemampuan yang cukup dalam mengatasi dan menghadapi permasalahan hidup yang dialaminya.
2. Secara umum, kecemasan akademik pada mahasiswa Bidikmisi UPI Bandung berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa Bidikmisi memiliki perasaan takut/tegang yang rendah ketika menghadapi situasi akademik/tugas akademik.
3. Secara umum, terdapat hubungan negatif yang sangat rendah namun signifikan antara resiliensi dengan kecemasan akademik. Artinya, ketika mahasiswa Bidimisi UPI mengalami kecemasan akademik tidak diikuti dengan resiliensi. Secara khusus, sebagian besar hubungan antara dimensi-dimensi resiliensi dengan kecemasan akademik memiliki hubungan yang tidak signifikan seperti dimensi regulasi emosi, *impuls control*, optimis, *causal analysis*, *self efficacy*, dan *reaching out*. Akan tetapi adapula hubungan negatif yang sangat rendah namun signifikan antara dimensi empati pada resiliensi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Bidikmisi UPI Bandung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan resiliensi yaitu kemampuan untuk mengatasi permasalahan hidup yang dialaminya baik dalam situasi akademis maupun dalam kehidupan sehari-hari. Bagi mahasiswa yang masih memiliki kecemasan akademik yang sedang, tinggi, dan sangat tinggi diharapkan dapat meminimalisir kecemasan akademiknya agar menjadi rendah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai variabel resiliensi dan kecemasan akademik diharapkan dapat mengkaji lebih dalam lagi mengenai teori-teori resiliensi dan kecemasan akademik, agar lebih maksimal dalam pengambilan data dan hasil penelitian yang diperoleh. Bagi yang tertarik meneliti mengenai fenomena mahasiswa Bidikmisi disarankan untuk meneliti aspek psikologis lainnya dan dibedakan antara gender laki-laki dan perempuan.