

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara Resiliensi dan Efikasi diri dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2022, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2022. dengan nilai koefisien hubungan sebesar  $-0,571$ . dan dengan nilai signifikansinya sebesar  $0,000$ . Maka dari itu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa tersebut maka semakin rendah kecemasan akademiknya, dan sebaliknya. Jika resiliensi yang dimiliki rendah maka kecemasan akademiknya akan menjadi tinggi.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Kediri. dengan nilai koefisien hubungan sebesar  $-0,620$ . dan dengan nilai signifikansinya sebesar  $0,000$ . Maka dari itu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa tersebut maka semakin rendah kecemasan akademiknya, dan sebaliknya. jika efikasi diri yang dimiliki rendah maka kecemasan akademiknya akan menjadi tinggi.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Kediri. Dengan nilai perhitungan tabel ANOVA, perbandingan  $F_{hitung} 54.408 > F_{tabel} 3,06$  dan nilai sig. sebesar  $0,00 < 0,05$ . Serta didapatkan nilai *Unstandardized Coefficients B* sebesar  $-0,11$  dan  $-1,070$ . maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Yang artinya semakin tinggi resiliensi dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan akademik yang akan dimiliki. Dan sebaliknya, Jika resiliensi dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang akan dimiliki mahasiswa tersebut.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi Prodi Psikologi IAIN Kediri

Diharapkan untuk memberikan wawasan dan perhatian khusus kepada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2022, dikarenakan ditemukan Kecemasan akademik pada mahasiswa tersebut, dan perlu ditinjau kembali agar tidak menjadi semakin tinggi. Seperti dapat mengadakan kegiatan-kegiatan seperti konseling kelompok, terapi, pelatihan atau seminar pada jurusan untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa.

## 2. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kecemasan akademik selama proses Perkuliahan dengan cara meningkatkan Resiliensi serta Efikasi diri dengan baik, sehingga bisa menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan semaksimal mungkin. Selain itu untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dapat melakukan suatu aktivitas yang disenangi.

## 3. Bagi peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, sebaiknya memperhatikan variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan akademik, sehingga dapat menambah referensi tentang pengaruh faktor lain yang mampu mengurangi kecemasan akademik baik dari internal maupun eksternal.
- b. Untuk mendapatkan informasi mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa secara menyeluruh dan mendalam, dapat digunakan metode penelitian kualitatif ataupun metode campuran kuantitatif dan kualitatif. Dan dapat melakukan penelitian studi banding antara kecemasan laki-laki dan perempuan.
- c. Diharapkan untuk memperluas populasi agar mendapat hasil yang lebih yang lebih baik dan tidak sebatas mahasiswa psikologi saja.