

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang, yaitu sebesar 59%. Selanjutnya, 11% mahasiswa berada pada tingkat tinggi, 24% pada tingkat rendah, dan 6% pada tingkat sangat rendah. Besarnya persentase pada kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa memang merasakan kecemasan terhadap masa depan, yang dipicu oleh berbagai faktor seperti ketidakpastian karier, tekanan sosial, maupun ketidaksiapan menghadapi dunia pascakampus. Namun demikian, kecemasan yang dirasakan tidak selalu bersifat negatif atau melemahkan, karena dalam batas tertentu kecemasan dapat mendorong individu untuk lebih mempersiapkan diri dan bertindak lebih proaktif terhadap masa depannya.
2. Tingkat *self compassion* pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 61%. Sementara itu, sebanyak 6% mahasiswa memiliki *self compassion* yang sangat tinggi, 28% berada pada kategori tinggi, dan 6% berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self compassion* sedang masih memiliki kemampuan untuk menerima dan memahami diri sendiri secara positif, tetapi belum sepenuhnya mampu merespons tekanan atau kegagalan dengan sikap penuh kasih terhadap diri. Dengan kata lain, mereka masih memiliki potensi untuk mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menantang atau tidak sesuai harapan.

3. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan masa depan. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang berada di bawah batas signifikansi 0,05, serta nilai koefisien korelasi sebesar -0,382. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa Ilmu AlQur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri, maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka terhadap masa depannya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self compassion* rendah cenderung lebih mudah merasa tertekan, cemas, dan pesimis dalam menghadapi ketidakpastian masa depan mereka.

## **B. Saran**

Mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya serta pihak-pihak terkait agar penelitian dan praktik ke depan dapat dilakukan secara lebih optimal. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan cakupan populasi yang masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan penelitian dengan melibatkan populasi yang lebih besar dan beragam, guna memperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, kajian mendalam mengenai perbedaan tingkat pada masing-masing aspek *self compassion* dan kecemasan masa depan juga perlu dilakukan, termasuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel tersebut. Penelitian lanjutan juga dapat mengaitkan *self compassion* dan kecemasan masa depan dengan variabel lain yang relevan, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, atau kepercayaan diri. Hasil dari

penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian dalam bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis dan pendidikan.

2. Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap masa depan

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan sikap *self compassion* sebagai salah satu strategi untuk menghadapi kecemasan terkait masa depan. Dengan membangun sikap yang penuh kasih terhadap diri sendiri, mahasiswa dapat lebih mampu menerima keterbatasan dan kegagalan, serta mengelola tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif. Penerapan *self compassion* secara konsisten diyakini dapat membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian masa depan dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimis.

3. Bagi Program Studi Psikologi Islam di IAIN Kediri

Program Studi Psikologi Islam diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam hal kecemasan terkait masa depan. Salah satu bentuk implementasi yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan layanan konseling psikologis yang profesional, mudah diakses, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Selain itu, program studi juga dapat menyelenggarakan kegiatan yang berorientasi pada pengembangan keterampilan psikologis, seperti pelatihan manajemen stress dan penguatan *self compassion*. Melalui upaya tersebut, diharapkan lingkungan akademik yang terbentuk tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa secara menyeluruh.