BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan *self compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi, dapat diambil kesimpulan bahwa. Tingkat kasih sayang terhadap diri sendiri mahasiswa di IAIN Kediri temuan dari studi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori kasih sayang terhadap diri sendiri sedang, dengan jumlah 99 orang (72%). Sementara itu, 22 orang (16%) tergolong dalam kategori tinggi, dan 16 orang (12%) berada di kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa memiliki kemampuan yang memadai untuk memahami, menerima, bersikap lembut pada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau tekanan saat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Tingkat efikasi diri mahasiswa IAIN Kediri memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 99 individu 72%. Di sisi lain, 21 individu 15% termasuk dalam kategori tinggi dan individu 13% berada dalam kategori rendah. Hal ini menyimpulkan bahwa mahasiswa merasa cukup percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir.

Tingkat hubungan antara *self compassion* dengan efikasi diri hasil dari pengujian korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan nilai korelasi sebesar 0.511 dan nilai signifikansi 0.001< 0.05. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh

mahasiswa, maka semakin tinggi pula efikasi diri yang mereka rasakan dalam menyelesaikan tugas akhir. Sebaliknya, rendahnya *self compassion* dapat berkontribusi terhadap menurunnya efikasi diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Semester Akhir Yang Mengalami kecemasan Saat Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi. Mahasiswa diharapkan mampu memperbaiki rasa kasih terhadap diri sendiri, contohnya dengan belajar menerima diri, tidak bersikap terlalu kritis terhadap kegagalan, serta memahami bahwa masa sulit merupakan bagian dari perjalanan seorang manusia. Ini dapat mendukung peningkatan rasa percaya diri saat menghadapi tantangan di bidang akademik, terutama dalam menyusun tugas akhir.
2. Untuk dosen pembimbing atau staf akademik dosen diharapkan memberikan arahan dan dukungan emosional yang positif kepada mahasiswa yang merasakan kecemasan saat menyelesaikan tugas akhir, serta memberi dorongan untuk mahasiswa untuk lebih memahami dan menerima diri mereka sendiri dapat berkontribusi dalam memperkuat rasa percaya diri mereka.
3. Untuk peneliti selanjutnya studi ini terbatas pada pendekatan kuantitaif yang hanya mengamati hubungan antar variabel. Oleh sebab itu, peneliti berikutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian ini menggunakn pendekatan kualitatif atau metode campuran untuk mengeksplorasi lebih

lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi rasa kasih sayang pada diri sendiri dan keyakinan diri mahasiswa, serta bagaimana keduanya berperan dalam mengatasi kecemasan akademik.