

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari penelitian ini serta saran teoritis dan saran praktis dari penelitian ini

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa dan kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif 20,2% terhadap kecemasan akademik. Hal ini berarti terdapat 79,8% variabel lain yang memengaruhi kecemasan akademik antara lain dari faktor faktor pengalaman masa lalu, kesiapan dalam menghadapi ujian, penyelesaian tugas-tugas.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka berikut saran-saran yang dapat peneliti berikan:

##### 5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyaring pada responden dalam waktu pengisian kuesioner yang dimana seharusnya seseorang yang mengalami ciri ciri kecemasan akademik diukur terlebih dahulu di *informed consent* dan penelitian ini terdapat berbagai variabel lain yang memengaruhi kecemasan akademik sehingga penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lain untuk mengurangi kecemasan akademik.

##### 5.2.2 Saran Praktis

Bagi mahasiswa perlu dilakukan pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri bisa dengan cara mengikuti berbagai kegiatan pelatihan dan pengembangan diri, termasuk seminar bergabung ke dalam kepanitiaan dan *workshop* mengenai pengembangan kepercayaan diri, tidak hanya untuk mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah tetapi bagi mahasiswa yang memiliki

kepercayaan diri yang tinggi sehingga tidak mengalami kecemasan akademik.

