

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan analisis data yang telah dilakukan untuk menguji hubungan antara *self efficacy*, religiusitas dengan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir (skripsi) pada mahasiswa S1 Non-Kependidikan di FE UNJ, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan. Hal ini dapat berarti, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dirasakannya saat menghadapi tugas akhir (skripsi). Interpretasi keeratan hubungan r_{hitung} sebesar 0,426 menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang sedang.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara religiusitas dengan kecemasan. Hal ini dapat berarti, semakin tinggi religiusitas yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dirasakannya saat menghadapi tugas akhir (skripsi). Interpretasi keeratan hubungan r_{hitung} sebesar 0,354 menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang rendah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran-saran yang dapat diberikan peneliti adalah:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* yang dimilikinya dengan cara menambah pengetahuan, keyakinan diri, dan membuat jadwal untuk menyelesaikan sebuah tugas.
- b. Diharapkan dapat meningkatkan religiusitas yang dimilikinya dengan cara mematuhi norma-norma dan aturan yang berlaku serta meningkatkan keyakinan dan ketaatannya dalam beribadah.
- c. Jika dilihat dari hasil penelitian, *self efficacy* dan religiusitas memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan. Oleh karena itu, *self efficacy* dan religiusitas yang tinggi dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menurunkan kecemasannya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan agar dapat melakukan studi berkelanjutan dari penelitian ini dengan indikator lebih lengkap dan variabel bebas yang lebih reliabel, seperti menambah variabel dukungan sosial (dukungan dosen pembimbing) dan pengalaman buruk masa lalu.
- b. Agar dapat merepresentasikan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi), diharapkan agar penelitian selanjutnya menggunakan populasi yang lebih luas atau yang berbeda dengan

penelitian ini sehingga dapat menghasilkan penelitian yang berbeda dan hasilnya dapat dibandingkan.

3. Bagi institusi pendidikan maupun non-kependidikan diharapkan dapat memberikan pelatihan berupa *soft skill* atau motivasi kepada Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimilikinya untuk dapat meningkatkan *self efficacy* dan religiusitas yang dimilikinya. Hal ini bertujuan agar SDM yang dimiliki tidak mudah merasa cemas dan berputus asa saat menghadapi suatu permasalahan.