

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A . KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui penyebaran skala pada 66 responden mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019 Universitas Jambi dan berdasarkan hasil pembahasannya, maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut

1. Tingkat Kontrol Diri persentasenya sebesar 49,89% yang berada pada kategori sedang. Kontrol diri pada mahasiswa BK 2019 dalam hal ini telah memiliki kontrol diri yang cukup baik, namun perlu ditingkatkan dari faktor internal maupun dibantu faktor eksternal harus ditingkatkan agar kecemasan yang ia alami tidak mengganggu kinerja pada proses bimbingan skripsinya.
2. Tingkat Kecemasan persentasenya 43,53% yang berada pada kategori sedang. Meskipun dalam kategori sedang kecemasan pada mahasiswa musti diwaspadai karena banyak menimbulkan akibat negatif dan menghambat pencapaian maupun kegiatan.
3. Besaran pengaruh Kontrol Diri terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019 Universitas Jambi sebesar 0,119 yang mana jika dipersentasekan sebesar 11,9% dengan kategori rendah tapi pasti (dalam nilai determinasi). Angka koefisien regresi sebesar 0,090 yang mengandung arti bahwa Kontrol Diri memberikan pengaruh kepada Tingkat Kecemasan sebesar 0,090.

Setiap 1% Kontrol Diri maka Tingkat Kecemasan akan berkurang sebanyak 0.90 dan setiap pengurangan Kontrol Diri maka kecemasan akan bertambah sebanyak 0.90. dilihat dari tabel ANOVA didapatkan jumlah signifikansi 0,005, yang mana $0,005 < 0,05$ hal ini menyimpulkan diterimanya hipotesis H_a dan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan Kontrol Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019 dalam proses Bimbingan skripsi.

B . SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti dapat memberikan saran-saran kepada pihak terkait :

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa hendaknya menyadari bahwa kontrol diri memiliki peranan penting untuk dapat mengontrol atau mengendalikan perilaku kecemasan mereka, untuk itu mahasiswa perlu meningkatkan kontrol diri sehingga lebih mudah untuk bersikap lebih tenang saat sedang melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.. dan juga mahasiswa harus sering berinteraksi santai dengan dosen pembimbing, karena hal tersebut menyebabkan keterbiasaan pada individu untuk berkomunikasi dengan dosen pembimbing..

b. Dosen Pembimbing

Semua dosen pembimbing pasti telah memberikan arahan yang terbaik untuk para mahasiswanya saat bimbingan skripsi, dan dosen

pembimbing juga diharapkan memberikan kenyamanan serta layanan yang terbaik dan tidak menimbulkan ketegangan pada mahasiswa.

c. Orang Tua

Diharapkan kepada para orangtua untuk tetap mendampingi para mahasiswa dalam proses skripsinya. Mahasiswa pada tingkat akhir sangat butuh dukungan sosial dan juga moral yang sangat lengkap apabila juga diberikan langsung oleh orangtua.

d. Implikasi Untuk Bimbingan dan Konseling

BK dapat menyelenggarakan program pendidikan emosional agar mahasiswa lebih mengenali, memahami dan mampu mengelola emosi dan kecemasan mereka, dengan cara ini mahasiswa mampu untuk menggunakan teknik-teknik untuk meningkatkan kontrol diri.

Terdapat kolaborasi yang melibatkan orangtua dalam proses konseling untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para mahasiswa. Orangtua dan juga pengajar dapat memberikan arahan dan pelatihan tentang cara membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kontrol diri baik di rumah atau kampus.

BK dapat menyelenggarakan konseling individu kepada mahasiswa untuk memberikan dukungan yang lebih personal. Dan berbasis komunitas, sesi kelompok dapat memberikan ruang bagi para mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kontrol diri.