

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *social comparison* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 75%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih cukup sering melakukan perbandingan sosial dalam konteks akademik. Berdasarkan analisis aspek, *social comparison* didominasi oleh aspek kemampuan (*abilities*), yaitu kecenderungan mahasiswa membandingkan kemampuan, progres, dan pencapaian skripsinya dengan teman sebaya. Sementara itu, aspek opini (*opinion*) muncul dalam intensitas yang lebih rendah karena proses perbandingan lebih banyak berfokus pada performa dan hasil akademik yang bersifat nyata.
2. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 64%. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kecemasan yang cukup signifikan selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan analisis aspek kecemasan akademik, kecemasan didominasi oleh indikator pola kecemasan yang

menimbulkan aktivitas mental yaitu *self dialog* maladaptif, kekhawatiran, dan kepercayaan diri yang rendah. Dominasi indikator ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa lebih banyak dipicu oleh beban pengerjaan skripsi itu sendiri, dibandingkan oleh situasi perkuliahan maupun ujian.

3. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,039 ($p < 0,05$) serta nilai t hitung sebesar -2,073 yang lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 1,971, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Persamaan regresi yang diperoleh ialah $Y = 107,498 - 0,271X$, yang artinya setiap peningkatan satu skor *social comparison* akan menurunkan tingkat kecemasan akademik sebesar 0,271 poin. Arah pengaruh yang negatif menunjukkan bahwa *social comparison* yang dimaknai secara adaptif dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,020$) menunjukkan bahwa *social comparison* memberikan kontribusi sebesar 2% terhadap kecemasan akademik, sedangkan 98% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan

Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa akhir, diharapkan dapat memaknai perbandingan sosial secara positif dengan cara menyadari bahwa setiap individu memiliki proses, kemampuan, dan waktu pencapaian yang berbeda-beda. Perbandingan sosial yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir sebaiknya tidak dijadikan sebagai sumber tekanan atau kecemasan, melainkan sebagai bahan refleksi diri dan motivasi untuk mengembangkan potensi pribadi. Mengelola cara pandang terhadap perbandingan sosial, seperti dengan membatasi paparan terhadap pencapaian orang lain yang memicu tekanan serta lebih fokus pada tujuan dan progres diri sendiri, dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, percaya diri, dan fokus dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Bagi pihak fakultas atau kampus, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan bimbingan yang lebih intens bagi mahasiswa akhir, misalnya melalui konseling atau pelatihan manajemen stres. Fasilitas semacam ini dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sekaligus memperkuat lingkungan belajar yang suportif.
3. Bagi dosen pembimbing, diharapkan dapat memahami kondisi psikologis mahasiswa akhir yang sering mengalami kecemasan dan tekanan selama penyusunan skripsi. Pendekatan empatik dan komunikatif akan membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan termotivasi dalam proses akademiknya.

4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang diduga dapat memengaruhi kecemasan akademik, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun faktor-faktor lainnya.