

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Harga korelasinya bersifat negatif, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan diikuti dengan semakin rendah pula kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

##### **1. Saran untuk Mahasiswa**

Mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan hendaknya terus meningkatkan kontrol diri agar kecemasan akademisnya rendah sehingga dapat mengikuti kegiatan perkuliahan di kampus dengan maksimal. Hal ini dikarenakan semakin tinggi kontrol diri, maka kecemasan akademik akan rendah. Untuk meraih keberhasilan, individu memerlukan kontrol diri yang baik, sehingga dapat mendorong individu berusaha dengan sungguh-sungguh untuk

mencapai prestasi tertentu dan akhirnya mengurangi rasa cemas dalam menghadapi UAS.

## 2. Saran untuk Orang Tua

Pihak orang tua diharapkan dapat membantu anaknya untuk meningkatkan kemampuan mengontrol diri untuk mengurangi kecemasan yang timbul saat menghadapi UAS.

## 3. Saran untuk Dosen Wali

Pihak dosen wali diharapkan dapat membantu mahasiswa menemukan keahlian untuk mengatur proses belajarnya sendiri dan mendorong mahasiswa menggunakan keahliannya secara efektif dalam proses belajar sehingga diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri sehingga mengurangi kecemasan yang timbul pada saat menghadapi UAS.

## 4. Saran untuk Peneliti Lain

Untuk kepentingan ilmiah diharapkan ada kelanjutan penelitian sehingga perkembangan ilmu tidak berhenti tetapi lebih berkembang. Oleh karena itu disarankan menggunakan populasi yang lebih luas, menambah variabel-variabel lain sebagai pengontrol serta disarankan juga untuk lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang mungkin berhubungan dengan kecemasan akademik, agar hasil yang diperoleh dapat lebih baik dari penelitian ini.