BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas. Hubungan antara kedua variabel adalah negatif. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahsiswa tersebut. begitu juga sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.
2. *Adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Hal ini berarti mahasiswa unand belum memiliki AQ yang optimal dalam menghadapi kesulitan selama mengerjakan skripsi
3. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Hal ini berarti mahasiswa unand mengalami kecemasan yang tidak terlalu mengganggu pola pikir, respon fisik dan perilaku dari mahasiswa tersebut.

5.2.Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

5.2.1. Saran Metodologis

Saran metodologis penelitian antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, sebaiknya memperhatikan variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan akademik, sehingga dapat menambah referensi tentang pengaruh faktor lain yang mampu mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.
2. Untuk mendapatkan informasi mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas secara menyeluruh dan mendalam, dapat digunakan metode penelitian kualitatif ataupun metode campuran kuantitatif dan kualitatif.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran praktis dalam penelitian ini diajukan untuk mahasiswa dan pihak Universitas Andalas.

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan data kontrol yang terdapat pada identitas skala.
2. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kecemasan akademik selama mengerjakan skripsi dengan cara meningkatkan *adversity quotient*, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan semaksimal mungkin.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

3. Bagi pihak Universitas Andalas diharapkan dapat mengadakan kegiatan-kegiatan seperti konseling kelompok, terapi, pelatihan atau seminar pada masing-masing fakultas untuk mengurangi kecemasan akademik selama mengerjakan skripsi pada mahasiswa.
4. Bagi pihak Universitas Andalas diharapkan dapat mengadakan pelatihan untuk meningkatkan AQ pada mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA