

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Tingkat trauma pada mahasiswa di Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten secara umum terklasifikasi dalam kategori moderat, dengan rata-rata nilai mencapai 84,63 dan presentase rata-rata sebesar 41,67%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang menjadi responden telah mengalami beberapa bentuk pengalaman traumatis dalam hidup mereka, baik yang tergolong ringan maupun sedang. Trauma yang berada dalam kategori sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya terhindar dari pengalaman emosional negatif, namun juga tidak berada dalam keadaan yang sangat mengkhawatirkan
2. Tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten beraada pada kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 115.59 dengan nilai rata-rata persentase 79,55%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang ambil bagian sebagai responden menunjukkan kecenderungan untuk mengalami kecemasan sosial dalam beragam situasi interaksi. Tingkat kecemasan sosial yang sangat tinggi ini dapat menghalangi kemajuan akademik dan sosial mahasiswa, mengingat interaksi serta komunikasi merupakan elemen penting dalam kehidupan kampus, terutama bagi mahasiswa bimbingan konseling yang perlu memiliki kemampuan interpersonal yang baik.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara trauma dan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat trauma yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat trauma yang dialami, maka kecemasan sosial yang muncul juga cenderung lebih rendah. Kesimpulan ini diperkuat oleh hasil analisis statistik yang dilaksanakan menggunakan program IBM SPSS versi 25, di mana didapat bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel trauma dan kecemasan sosial menunjukkan hubungan positif dengan tingkat signifikansi yang sangat tinggi, yaitu  $\text{Sig} < 0,05$ . Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien yang berada dalam rentang 0,800 sampai 1,00. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan yang terdeteksi bukan terjadi secara

acak, melainkan menunjukkan adanya hubungan yang nyata di antara kedua variabel ini. Dengan kata lain, kemungkinan terjadinya kesalahan dalam menerima hipotesis penelitian ini sangat kecil, yakni di bawah 5%. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara trauma dan kecemasan sosial pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam UIN Sultan Maulana hasanuddin Banten dapat diterima dengan keyakinan yang tinggi.

## **B. Saran**

### **1. Saran Teoritis**

Bagi para peneliti yang berminat pada bidang yang sama, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan antara trauma dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang bisa berfungsi sebagai penunjang atau penghambat, seperti dukungan sosial, ketahanan mental, pengaturan emosi, serta metode coping yang diterapkan oleh mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga bisa menggali lebih dalam dinamika pengalaman mahasiswa secara lebih holistik dan mendetail. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merumuskan pendekatan konseling berbasis trauma yang lebih adaptif, relevan, dan sesuai dengan konteks mahasiswa, khususnya dalam membantu mereka mengatasi pengalaman traumatis sambil menurunkan tingkat kecemasan sosial. Maka dari itu, studi lanjutan diharapkan bisa memberikan kontribusi terhadap perkembangan teori, model konseling, serta intervensi praktis yang mendukung peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara lebih efektif.

### **2. Saran Praktis**

- a. Mahasiswa disarankan untuk lebih peduli dan peka terhadap kondisi psikologis diri sendiri, terutama apabila memiliki riwayat pengalaman traumatis yang dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Kesadaran diri dalam mengenali tanda-tanda trauma maupun gejala kecemasan sosial, seperti rasa takut berlebihan saat berinteraksi, menghindari lingkungan sosial, atau munculnya ketegangan emosional yang berulang, sangat penting agar mahasiswa dapat segera mengambil langkah penanganan yang tepat. Mahasiswa yang mengalami gejala kecemasan sosial sebaiknya tidak menunda untuk mencari bantuan profesional, baik melalui layanan konseling kampus, psikolog, maupun lembaga pendampingan psikososial lainnya, sehingga dapat memperoleh intervensi sejak dini dan mencegah trauma berkembang menjadi gangguan psikologis yang

lebih serius. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu membangun lingkungan sosial yang positif, saling mendukung, serta meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres, misalnya melalui kegiatan spiritual, olahraga, ataupun bergabung dengan komunitas yang sehat.

- b. Bagi lembaga pendidikan, khususnya pihak kampus, diharapkan mampu menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, ramah mahasiswa, serta dijalankan oleh tenaga profesional yang kompeten di bidang kesehatan mental. Layanan ini sebaiknya dirancang tidak hanya bersifat reaktif bagi mahasiswa yang sudah mengalami permasalahan serius, tetapi juga preventif dengan memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk berkonsultasi terkait keluhan psikologis mereka sejak dini.
- b. Bagi pengajar dan pembimbing akademis, disarankan untuk lebih peka serta responsif terhadap dinamika perilaku mahasiswa, seperti kecenderungan untuk menghindar dari interaksi sosial, tantangan dalam kolaborasi kelompok, atau tampak sangat gelisah ketika melakukan presentasi.
- c. Bagi orang tua, sangat krusial untuk senantiasa membangun komunikasi yang terbuka, penuh rasa hangat, dan empatik dengan anak-anak mereka, terutama yang tengah menjalani peralihan menuju fase dewasa awal.