

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berjudul “Efektivitas Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir”, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan konseling teman sebaya berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum mampu mengelola tekanan akademik secara efektif, terutama pada fase penyusunan skripsi yang menuntut fokus, konsistensi, dan ketahanan mental. Kondisi kecemasan yang tinggi ditandai oleh munculnya berbagai gejala mulai dari pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan (kognitif), rasa gugup dan tegang (afektif), perilaku menghindar atau prokrastinasi (perilaku), hingga keluhan fisik seperti jantung berdebar atau sulit tidur (fisiologis). Kondisi tersebut berdampak langsung pada proses penyelesaian skripsi yang menjadi terhambat dan tidak optimal.
2. Setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling teman sebaya dengan teknik self-talk, tingkat kecemasan mahasiswa menurun secara signifikan. Penurunan kecemasan ini terlihat melalui perbandingan skor pretest dan posttest yang menunjukkan perbedaan mencolok setelah intervensi diberikan. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test memperkuat temuan tersebut dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang berarti bahwa perubahan yang terjadi bukan kebetulan, melainkan benar-benar dipengaruhi oleh perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) dalam penelitian ini dapat diterima. Perubahan ini sekaligus menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak langsung terhadap pengurangan intensitas gejala kecemasan.
3. Konseling teman sebaya dengan teknik self-talk terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir. Efektivitas ini terlihat dari kemampuan teknik self-talk dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran negatif yang menghambat proses akademik dengan pernyataan yang lebih realistis dan adaptif. Selain itu, keberadaan teman sebaya sebagai fasilitator memberi efek pendampingan emosional: mahasiswa merasa lebih dipahami, tidak sendirian, dan mendapatkan dukungan praktis dari orang yang mengalami tekanan serupa. Melalui diskusi, umpan balik, serta refleksi selama sesi, mahasiswa menjadi lebih sadar terhadap pola pikir mereka sendiri dan dapat mengatur respon emosional yang muncul saat menghadapi deadline, revisi, maupun

tekanan skripsi. Pada akhirnya, intervensi ini meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, serta kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Diharapkan dapat membiasakan diri melakukan *self-talk* positif dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa juga sebaiknya aktif mencari dukungan sosial dari teman sebaya agar kecemasan dapat diminimalkan.

2. Bagi Dosen dan Lembaga Perguruan Tinggi

Konseling teman sebaya dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di kampus. Dengan memberikan pelatihan konseling sebaya dan keterampilan *self-talk*, kampus dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah responden yang sedikit. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam, menambah variabel lain serta memperluas metode intervensi agar hasil penelitian lebih komprehensif.