

BAB V

PENUTUP

Bab ini mencakup kesimpulan, implikasi teoretis, praktis, sosial, serta rekomendasi terkait pengelolaan kecemasan komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi. Bagian kesimpulan menyajikan pembahasan dan hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu tentang bagaimana mahasiswa mengelola kecemasan komunikasi dengan dosen pembimbing saat menyusun skripsi. Implikasi penelitian akan menguraikan manfaatnya dari aspek teoretis, praktis, dan sosial. Bab ini diakhiri dengan rekomendasi yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi mahasiswa dalam konteks akademik, khususnya selama proses penyusunan skripsi.

5.1. Simpulan

- a. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bagaimana kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga pada produktivitas dan kualitas akademik mereka selama proses penyusunan skripsi. Kecemasan yang dialami mahasiswa sebagian besar muncul dari interaksi antara faktor internal, seperti *overthinking*, ketidakpastian, dan rasa takut akan penilaian, dengan faktor eksternal, seperti gaya komunikasi dan sikap dosen. Faktor internal ini menciptakan kondisi psikologis yang rentan terhadap stres dan kecemasan, terutama ketika dihadapkan pada

situasi yang dinilai penuh risiko. *Overthinking* dan ketidakpastian sering kali menekan mahasiswa, memperburuk kondisi emosional mereka dengan pikiran negatif yang berlebihan dan ketakutan akan kritik, sehingga kualitas tidur menjadi terganggu, menyebabkan stres fisik, dan menurunkan motivasi akademik. Di sisi lain, faktor eksternal seperti gaya komunikasi dosen, metode komunikasi yang digunakan, dan tingkat dukungan yang diberikan oleh dosen pembimbing memainkan peran krusial dalam memperburuk atau meredakan kecemasan mahasiswa. Gaya komunikasi yang tegas dan kurang sensitif cenderung meningkatkan rasa takut dan keengganan mahasiswa untuk berinteraksi, sementara komunikasi yang hanya dilakukan secara digital tanpa interaksi langsung memperburuk perasaan isolasi dan ketidakpastian. Namun, dukungan positif dan responsif dari dosen, seperti umpan balik yang konstruktif dan empati, terbukti mampu meredakan kecemasan dan meningkatkan motivasi mahasiswa. Dinamika hubungan interpersonal antara mahasiswa dan dosen pembimbing merupakan faktor penting dalam pengalaman kecemasan. Ketidakseimbangan kekuasaan, di mana dosen memiliki otoritas penuh atas evaluasi dan penentuan keberhasilan akademik, sering kali menimbulkan tekanan mental yang signifikan. Namun, ketika dosen mampu menjalin komunikasi yang mendukung dan empatik, kecemasan mahasiswa dapat berkurang, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam proses bimbingan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun kecemasan sering kali dipandang sebagai pengalaman negatif, kecemasan dapat

menjadi bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Mahasiswa yang mampu mengatasi kecemasan sering kali menunjukkan peningkatan dalam kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan ketahanan emosional. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa kecemasan dalam komunikasi dengan dosen pembimbing tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi juga pada kualitas dan produktivitas dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi kecemasan ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan peningkatan keterampilan komunikasi dan responsivitas dosen, serta pengembangan strategi *coping* yang efektif bagi mahasiswa.

- b. Media komunikasi yang digunakan, strategi adaptif yang diterapkan, interaksi dengan dosen pembimbing, maupun dukungan sosial yang diterima berperan penting dalam membentuk pengalaman kecemasan mahasiswa terhadap dosen pembimbingnya pada proses penyusunan skripsi. Media komunikasi, baik digital maupun tatap muka, memiliki dampak yang berbeda pada tingkat kecemasan mahasiswa. Beberapa mahasiswa merasa lebih nyaman menggunakan media digital seperti *WhatsApp* karena mengurangi kebutuhan untuk interaksi langsung yang sering kali menekan. Namun, media ini juga memiliki keterbatasan dalam mengatasi ketidakpastian dan memastikan pemahaman yang jelas, karena kurangnya petunjuk non-verbal dan kehadiran emosional. Sebaliknya, meskipun komunikasi tatap muka dapat meningkatkan kecemasan karena aspek non-verbal seperti gestur dan tatapan, bentuk komunikasi ini

memberikan kesempatan untuk memperoleh klarifikasi langsung dan mengurangi ketidakpastian, yang pada gilirannya dapat membantu dalam pengelolaan kecemasan yang lebih efektif. Strategi adaptif yang diterapkan oleh mahasiswa, seperti pembiasaan diri dengan kritik, teknik menulis, dan pendekatan “tabrak-tabrak masuk” menunjukkan bagaimana individu berusaha mengatasi kecemasan mereka dengan cara yang unik dan sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing. Pembiasaan diri melalui interaksi yang lebih sering dengan dosen dan penerimaan terhadap kritik membantu meningkatkan ketahanan terhadap komentar negatif. Teknik menulis digunakan untuk merefleksikan kekhawatiran dan fokus pada aspek yang dapat dikendalikan, sementara keberanian untuk menghadapi situasi menakutkan menjadi cara efektif bagi beberapa mahasiswa dalam mengelola kecemasan. Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga terbukti menjadi elemen penting dalam mengurangi kecemasan komunikasi. Adanya sistem dukungan yang kuat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menghadapi komunikasi dengan dosen. Teman sebaya berfungsi sebagai mitra validasi dan sumber dukungan emosional, sementara keluarga menyediakan stabilitas dan dorongan yang diperlukan untuk menghadapi tekanan akademis. Interaksi dengan dosen pembimbing memegang peran krusial dalam menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa. Dukungan emosional dan responsif dari dosen dapat secara signifikan mengurangi kecemasan, sementara sikap datar dan kurang mendukung dari dosen dapat

memperburuk kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, membangun hubungan yang positif dan mendukung antara mahasiswa dan dosen pembimbing menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang sehat dan produktif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan kecemasan komunikasi di kalangan mahasiswa tingkat akhir bukan hanya bergantung pada individu, tetapi juga melibatkan interaksi dinamis dengan lingkungan sekitar, termasuk media komunikasi, dukungan sosial, dan hubungan dengan dosen. Pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas dari kecemasan komunikasi memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi kecemasan mereka, sehingga proses penyusunan skripsi dapat berjalan lebih lancar dan memberikan pengalaman akademis yang lebih bermakna. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan secara menyeluruh dari dosen pembimbing dalam menangani kecemasan komunikasi, yang mempertimbangkan aspek-aspek emosional, sosial, dan interpersonal dari pengalaman mahasiswa.

5.2. Implikasi Penelitian

Implikasi penelitian merujuk pada dampak dari hasil yang ditemukan dalam penelitian serta bagaimana temuan tersebut dapat memberikan manfaat. Dalam hal ini, implikasi penelitian akan diuraikan dalam tiga sub bab, yaitu implikasi teoretis, implikasi praktis, dan implikasi sosial.

5.2.1. Implikasi Teoretis

Penelitian ini memperkaya literatur mengenai kecemasan komunikasi dalam bidang akademik, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi. Melihat bagaimana interaksi antara faktor internal dan eksternal berperan penting pada tingkat kecemasan mahasiswa, penelitian ini menambahkan wawasan baru yang dapat digunakan untuk mengembangkan teori kecemasan komunikasi lebih lanjut. Variasi strategi mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi dapat diintegrasikan ke dalam model teoritis yang ada mengenai pengelolaan kecemasan komunikasi. Penelitian ini juga menguatkan pentingnya pendekatan fenomenologi dalam memahami pengalaman kompleks yang dihadapi mahasiswa, khususnya dalam konteks akademik yang penuh tekanan.

5.2.2. Implikasi Praktis

Penelitian ini menunjukkan manfaat yang bisa dijadikan referensi bagi mahasiswa dan dosen mengenai pentingnya peningkatan keterampilan komunikasi untuk menciptakan hubungan bimbingan yang lebih mendukung. Hasil penelitian ini memperlihatkan pentingnya gaya komunikasi yang lebih empatik dan responsif dari dosen pembimbing guna mengurangi kecemasan mahasiswa, sementara mahasiswa perlu mengembangkan strategi *coping* yang efektif untuk menghadapi tekanan akademik. Pelatihan komunikasi untuk dosen dan program pengembangan keterampilan bagi mahasiswa dapat menjadi solusi praktis dalam mengatasi kecemasan ini.

5.2.3. Implikasi Sosial

Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan komunikasi. Interaksi positif dengan teman sebaya dan keluarga dapat memperkuat mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademis. Selain itu, penelitian ini menunjukkan peran komunitas akademik yang lebih inklusif dan suportif sangat penting dalam mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan pengalaman akademik secara keseluruhan.

5.3. Rekomendasi

Penelitian ini berfokus pada pengelolaan kecemasan komunikasi mahasiswa tingkat akhir terhadap dosen pembimbing pada proses penyusunan skripsi dari sudut pandang mahasiswa. Oleh karena itu, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, yaitu :

- a. Mengkaji lebih lanjut mengenai interaksi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, khususnya dari sudut pandang dosen pembimbing. Penelitian ini dapat mengkaji perspektif dosen pembimbing mengenai kecemasan komunikasi mahasiswa dan bagaimana dosen pembimbing menilai perannya dalam mengelola kecemasan tersebut. Selain itu, penelitian ini menjadi penting untuk membantu mengembangkan hubungan positif antara dosen dengan mahasiswa dan pendekatan bimbingan yang lebih efektif.

- b. Mengeksplorasi intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa. Penelitian ini dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku (CBT) ataupun pelatihan manajemen stres dalam mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing. Selain itu, penelitian ini akan memberikan wawasan tentang strategi yang bisa digunakan secara praktis untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka.