

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil terkait 5 hipotesis penelitian. Hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *loneliness* dan *fear of missing out* terhadap *academic anxiety* dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  sehingga hipotesis pertama diterima. Hipotesis kedua menunjukkan tidak adanya pengaruh antara *loneliness* terhadap *academic anxiety* dengan nilai signifikansi sebesar  $0,758 > 0,05$  sehingga hipotesis kedua tidak diterima. Hipotesis ketiga menunjukkan adanya pengaruh antara *loneliness* terhadap *fear of missing out* dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga hipotesis ketiga diterima. Hipotesis keempat menunjukkan adanya pengaruh *fear of missing out* terhadap *academic anxiety* dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga hipotesis keempat diterima. Dan hipotesis kelima juga menunjukkan adanya pengaruh antara *loneliness* terhadap *academic anxiety* dengan mediasi *fear of missing out* dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  sehingga hipotesis kelima diterima.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket, diketahui bahwa mahasiswa rindu dengan orang-orang terdekatnya dan merasa resah ketika tidak memiliki akses jejaring sosial serta mereka merasa khawatir akan hal-hal yang bisa saja terjadi sebelum sidang. Untuk itu, maka diharapkan untuk orang tua ataupun orang terdekat dari individu tersebut dapat membantu memberikan dukungan emosional dengan memberikan waktu individu untuk bercerita tentang perasaan dan kekhawatirannya serta dapat membantu mengatur waktu dengan membuat jadwal yang seimbang antara mengerjakan skripsi dan waktu untuk istirahat.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Mahasiswa Semester Akhir

1. Cara mengurangi rasa kecemasan akademik (*academic anxiety*)  
Mahasiswa dapat mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan mengurangi rasa keingintahuan mengenai progres skripsi orang lain sehingga dapat mengurangi rasa cemas pada individu tersebut.
2. Cara mengurangi rasa kesepian (*loneliness*)

Mahasiswa dapat menjalin koneksi dengan sesama mahasiswa yang sedang menempuh skripsi sehingga dapat menetapkan jadwal kelompok belajar.

3. Cara mengurangi rasa takut tertinggal (*fear of missing out*)

Mahasiswa dapat mengurangi penggunaan media sosial dan bisa menambah variasi kegiatan seperti membaca dan memperdalam artikel yang mendukung skripsi mereka agar tidak berpengaruh pada hasil belajar maupun hasil akademik mahasiswa.

### 5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang selanjutnya ingin meneliti mengenai *academic anxiety*, penulis menyarankan untuk mengkaji dengan faktor lain yang dapat menurunkan rasa *academic anxiety* seperti misalnya dengan *self-regulation* maupun *self-confidence*.

