

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Teologi (IPT) Angkatan 2022 yang memperoleh pelayanan konseling pastoral, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu pergumulan yang dialami mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan. Kecemasan tersebut muncul terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, ujian, praktik perkuliahan, tuntutan memperoleh nilai yang baik, penyusunan tugas akhir atau skripsi, serta kekhawatiran terhadap keberhasilan menyelesaikan studi tepat waktu.

Bentuk kecemasan akademik yang ditemukan tidak hanya terlihat dari rasa khawatir dan takut terhadap tugas atau hasil akademik, tetapi juga tampak dalam aspek emosional, pikiran, perilaku, dan kondisi fisik mahasiswa. Secara emosional, mahasiswa dapat mengalami perasaan tertekan, gelisah, takut gagal, kurang percaya diri, dan mudah merasa terbebani.

Pelayanan konseling pastoral menjadi salah satu bentuk pendampingan yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik. Melalui konseling pastoral, mahasiswa tidak hanya dibantu untuk mengidentifikasi dan memahami sumber kecemasannya, tetapi juga

memperoleh ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan, pergumulan, tekanan akademik, serta persoalan pribadi dan sosial yang memengaruhi kehidupan perkuliahannya. Pendampingan pastoral memberikan dukungan emosional, penguatan, penerimaan, dan dorongan kepada mahasiswa agar mampu menghadapi persoalan akademik secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Pelayanan konseling pastoral juga memiliki peran penting karena mahasiswa IPT berada dalam lingkungan pendidikan teologi yang tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga pertumbuhan pribadi, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, pendampingan terhadap kecemasan akademik perlu dilakukan secara holistik. Mahasiswa membutuhkan pendampingan yang membantu mereka mengembangkan kemampuan mengelola tekanan akademik, membangun kepercayaan diri, mengatur waktu dan tanggung jawab, memperbaiki relasi sosial, serta menemukan kekuatan dan pengharapan melalui kehidupan iman.

Dengan demikian, analisis kecemasan akademik pada mahasiswa IPT Angkatan 2022 menunjukkan adanya kebutuhan terhadap pelayanan konseling pastoral yang terarah, berkelanjutan, dan menyeluruh. Konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai upaya membantu mahasiswa ketika mengalami masalah, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan dan pendampingan agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik. Pelayanan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan menghadapi

tekanan akademik, serta menjalani proses pendidikan dengan lebih tenang, percaya diri, bertanggung jawab, dan memiliki pengharapan dalam iman.

## **5.2. Saran**

### **1. Bagi Perguruan Tinggi**

Perguruan tinggi diharapkan memberikan perhatian yang lebih serius terhadap kebutuhan pendampingan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi kecemasan akademik dan sosial. Perguruan tinggi perlu memperkuat sistem pelayanan konseling dan pendampingan mahasiswa agar mahasiswa tidak hanya mengandalkan teman sebaya ketika mengalami masalah. Selain itu, perguruan tinggi perlu memastikan bahwa keberadaan lembaga atau unit pelayanan konseling diketahui dan dipahami. Tidak hanya berlangsung di lingkungan kampus, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di tempat kos dan lingkungan pergaulan mahasiswa. Kondisi kehidupan di kos, hubungan dengan teman sebaya, penyesuaian diri, masalah ekonomi, keluarga, serta tuntutan akademik dapat memengaruhi kondisi sosial dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menyediakan sistem pendampingan yang mudah dijangkau, ramah, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

### **2. Bagi Universitas Kristen Artha wacana Kupang (UKAW)**

UKAW Kupang diharapkan meningkatkan sosialisasi mengenai keberadaan, fungsi, tujuan, serta bentuk pelayanan yang diberikan oleh LKK kepada mahasiswa. Sosialisasi dapat dilakukan pada saat

penerimaan mahasiswa baru, kegiatan pembinaan mahasiswa, maupun secara berkala melalui program studi dan media informasi kampus. Dengan demikian, mahasiswa mengetahui bahwa ketika mengalami masalah akademik, sosial, emosional, maupun persoalan pribadi, mereka memiliki tempat yang tepat untuk memperoleh pendampingan dan tidak hanya bergantung pada teman sebaya

### **3. Bagi LKK Unkris**

LKK diharapkan tidak hanya menunggu mahasiswa datang untuk mendapatkan pelayanan, tetapi lebih aktif mendekati dan memperkenalkan pelayanan kepada mahasiswa. LKK perlu melakukan sosialisasi secara langsung kepada mahasiswa mengenai apa itu LKK, apa tujuan dan fungsinya, masalah apa yang dapat dikonsultasikan, serta bagaimana mahasiswa dapat memperoleh pelayanan. LKK juga dapat mempertimbangkan pendekatan teman sebaya (peer support) karena dalam kehidupan nyata mahasiswa lebih nyaman bercerita kepada teman yang dekat dengan mereka. Namun, teman sebaya perlu diarahkan untuk menjadi pendukung awal dan mengetahui kapan suatu masalah perlu diteruskan kepada konselor atau pihak yang berkompeten.

### **4. Bagi Program Studi Ilmu Pendidikan Teologi**

Program Studi Ilmu Pendidikan Teologi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang diharapkan mengembangkan pelayanan konseling pastoral yang terstruktur sebagai bagian dari pembinaan mahasiswa. Pelayanan tersebut dapat dilakukan melalui dosen pembimbing akademik,

dosen pembimbing pastoral, maupun tim pendamping yang memiliki kompetensi dalam bidang konseling pastoral. Program studi juga diharapkan menyelenggarakan pembinaan mengenai manajemen waktu, manajemen stres akademik, kesiapan praktik pelayanan, dan pendampingan penyusunan karya ilmiah sehingga mahasiswa memperoleh dukungan yang berkelanjutan selama menjalani proses pendidikan.

#### **5. Bagi Dosen PA**

Dosen diharapkan tidak hanya memperhatikan pencapaian akademik mahasiswa, tetapi juga lebih peka terhadap kondisi psikologis, sosial, dan spiritual mahasiswa. Dosen diharapkan membangun komunikasi yang terbuka, memberikan bimbingan akademik yang jelas, menciptakan suasana pembelajaran yang suportif, serta memberikan pendampingan kepada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, terutama dalam proses penyusunan proposal dan skripsi saat ini.

#### **6. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan manajemen waktu, menyusun prioritas belajar, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, praktik pelayanan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Mahasiswa juga perlu memanfaatkan dukungan dari dosen, keluarga, teman, maupun pelayanan konseling pastoral ketika mengalami tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa hendaknya tetap memelihara kehidupan rohani melalui doa, pembacaan Firman Tuhan, ibadah, dan

persekutuan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

## **7. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini hanya melibatkan lima mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Teologi Angkatan 2022 sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan seluruh kondisi mahasiswa secara umum. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods*, serta mengembangkan penelitian mengenai efektivitas pelayanan konseling pastoral dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji hubungan antara kecemasan akademik dengan resiliensi, kesejahteraan spiritual, dukungan sosial, dan prestasi akademik sehingga menghasilkan model pelayanan konseling pastoral yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.