

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis antar variabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 20,98%.

6.2. Saran

1. Bagi Subyek Penelitian

Mahasiswa yang mengalami stres akademik diharapkan mampu untuk mengurangi stres akademik yang masih dirasakan dan juga lebih meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan meyakinkan diri sendiri bahwa diri sendiri dapat menyelesaikan tugas yang banyak, meyakinkan diri sendiri bahwa memiliki cara menyelesaikan tugas yang sulit, yakin terhadap diri sendiri bahwa diri ini mampu berprestasi di berbagai bidang, tidak menyerah terlebih dahulu sebelum mencoba, menjadikan tugas sulit sebagai tantangan untuk diri sendiri, tidak menunda tugas sehingga tidak terjadi penumpukan tugas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel lainnya misalnya seperti pola pikir, kepribadian, tuntutan untuk berprestasi, status sosial yang berpengaruh terhadap stres akademik.