

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan *self efficacy* dan dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan *self efficacy* dan dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Secara bersamaan, *self efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 40.57% dan dukungan keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 1.23% terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Sebanyak 13 mahasiswa (18.6%) mengalami stres rendah, 46 mahasiswa (65.7%) mengalami stres sedang dan 11 mahasiswa (15.7%) mengalami stres tinggi.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa selama menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya. Sebanyak 8 mahasiswa (11.4%) memiliki *self efficacy* rendah, 50 mahasiswa (71.4%) memiliki *self efficacy* sedang dan 12 mahasiswa (17.1%) memiliki *self efficacy* tinggi.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan pada mahasiswa, maka semakin rendah stres yang dirasakan mahasiswa selama menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya. Sebanyak 10 mahasiswa (14.3%) mendapatkan dukungan keluarga yang rendah, 49 mahasiswa (70%) mendapatkan dukungan keluarga sedang dan 11 mahasiswa (15.7%) mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi.

6.2. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan *self efficacy*-nya yang sudah baik dan menjaga hubungan antar anggota keluarga dengan baik sehingga mahasiswa dapat memiliki tempat bersandar dan berkeluh kesah. Mahasiswa dengan *self efficacy* rendah dan dukungan keluarga rendah diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy*-nya dan mencoba untuk membuka hati kepada keluarganya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi dan memiliki pengaruh yang lebih besar daripada dukungan keluarga. Misalnya, dukungan teman atau dukungan dosen.