

## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa teknologi pangan dalam masa pembelajaran *online*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian diterima. Sumbangan efektif yang diberikan oleh *self-efficacy* terhadap stres akademik adalah sebesar 43,2%.

#### 6.2 Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan untuk dapat menjaga dan meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki. Hal ini bertujuan untuk membantu mengurangi stres akademik yang dirasakan. Terlebih lagi di dalam situasi pembelajaran *online* seperti saat ini mahasiswa diharapkan mampu untuk manajemen waktu dengan baik untuk belajar dirumah, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri untuk dapat menyelesaikan tugas dan kesulitan yang dihadapi.

##### 2. Bagi Pengelola Fakultas

Bagi pengelola fakultas hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran *online*, sehingga dengan penelitian ini pihak fakultas bisa membuat program yang dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa di masa pembelajaran online untuk mencegah meningkatnya stres akademik yang muncul.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai stres akademik dan *self-efficacy*, dapat meneliti lebih lanjut terkait dengan faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik dengan menggunakan *grand theory* yang lebih baru dari penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan alat ukur secara manual agar lebih efisien dari segi waktu pengambilan data. Selain itu, karena subjek penelitian ini hanya berfokus pada Mahasiswa Teknologi Pangan saja, maka peneliti selanjutnya bisa menentukan subjek dengan kriteria yang berbeda agar dapat menemukan perbedaannya.

