

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis antar variabel, bisa diambil kesimpulan bahwa ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi pula stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, begitu pula sebaliknya. Maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Sumbangan efektif yang ada pada penelitian ini sebesar 45,84%.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat menciptakan pemikiran yang optimis dan pantang menyerah dalam kehidupannya. Jika seseorang memiliki pemikiran yang optimis, maka seseorang tersebut dapat meringankan perasaan tertekan akibat dari situasi dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan keyakinan yang ada dalam dirinya saat menghadapi situasi sulit seperti pada saat menyusun skripsi. Ketika mahasiswa merasa yakin pada kemampuan yang dimilikinya, maka mahasiswa tersebut bisa mengatasi situasi yang menekan ketika menyusun skripsi.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar peneliti lebih menggali faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti, pola pikir, kepribadian, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, serta orang tua saling berlomba.