

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dengan ciri antara lain yakin mampu menjawab pertanyaan dalam kelas besar, yakin mempraktekan teori yang sudah didapat, serta yakin untuk berbicara di depan umum dengan baik, maka stres akademik yang dialami mahasiswa cenderung rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka akan cenderung mengalami stres akademik yang tinggi hal tersebut dapat diamati dengan ciri antara lain susah berkonsentrasi, ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa gagal dan tertekan, menarik diri dari lingkungan serta tidak bersemangat menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Pada penelitian ini didapat pula hasil yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki kontribusi sebesar 73,6% terhadap kecenderungan rendahnya stres akademik dan sisanya 26,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada mahasiswa bahwa efikasi diri akademik yang tinggi mampu menurunkan stres akademik pada mahasiswa. sehingga mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri akademik yang dimiliki dengan cara mengingat pengalaman-

pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai, mulailah dengan membuat target yang lebih kecil, maka pencapaian tugas yang lebih kecil akan membantu untuk menjadi contoh pencapaian tugas yang lebih besar, belajarlah dengan mengamati dan bertanyalah pada orang lain yang pernah mengerjakan tugas tersebut, termasuk pelajari pula kegagalan yang pernah mereka alami sehingga nantinya akan menghasilkan keyakinan diri yang tinggi dalam menghadapi tugas dan tuntutan akademik.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian, sebaiknya untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stres akademik, dikarenakan dalam penelitian ini efikasi diri akademik mempengaruhi kecenderungan rendahnya stres akademik sebesar 73,6%, sedangkan sisanya 26,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.