

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis data dari penelitian tentang korelasi antara efikasi diri akademik dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hasil korelasi *Product Moment* dari Pearson menandakan adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dan tingkat stres. Dengan kata lain, ketika tingkat efikasi diri akademik tinggi, maka kemungkinan tingkat stres rendah. Sebaliknya, jika tingkat efikasi diri akademik rendah, maka kemungkinan tingkat stres tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya, ada beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat.

1. mahasiswa sebaiknya berupaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan dengan cara aktif dalam organisasi. Ini dapat menambah pengalaman, pengetahuan, dan pemahaman yang lebih luas, yang berguna untuk menghadapi berbagai situasi.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut guna mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri akademik dan tingkat stres mahasiswa, serta untuk mengeksplorasi potensi intervensi yang dapat dilakukan untuk mendukung mereka.