

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa korelasi antara efikasi diri dengan stress akademik pada Mahasiswa Program Studi Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta adalah $(r_{xy}) = -0,610$ dengan $p < 0,01$ berarti ada korelasi yang negatif antara efikasi diri dengan stress akademik pada Mahasiswa Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu mengatasi tekanan dan tuntutan yang bersumber dari akademik yang mengakibatkan terjadinya stress akademik. Semakin tinggi efikasi diri maka tingkat stress akademik cenderung semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka tingkat stress akademik semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 37,2% terhadap stress akademik cenderung pada Mahasiswa Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui subjek berjumlah 45 orang. Subjek yang mengalami stress akademik dengan kategori tinggi ada 4 mahasiswa (8,89%), dan memiliki tingkat stress akademik yang sedang ada 41 mahasiswa (91,11%), dapat dikatakan sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Untuk mengurangi stress akademik dapat dilakukan dengan meningkatkan efikasi diri dengan cara berusaha belajar dengan giat untuk mencapai hasil yang baik dan juga memiliki motivasi belajar yang tinggi. Ketika individu memiliki motivasi belajar yang tinggi individu akan

berusaha mempengaruhi dirinya dengan cara bertindak dengan mempersiapkan dirinya untuk belajar dengan baik sehingga ketika dihadapkan dengan tugas yang banyak serta ujian individu akan mampu melewatinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sumbangan efikasi diri terhadap rendahnya stress akademik pada Mahasiswa Agroteknologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 37,2%, sehingga masih banyak factor lain yang dianggap dapat mempengaruhi stress akademik. Jika tertarik meneliti stress akademik factor lainnya yaitu pola pikir, kepribadian, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi dorongan status soisal, dan orang tua yang saling berlomba.