

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan stres akademik subjek penelitian antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan pelatihan efikasi diri akademik. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan efikasi diri akademik. Hasil analisis dengan teknik Wilcoxon Signed Ranks Test menghasilkan nilai Z sebesar -2.371 dengan $p = 0.018$, ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan pelatihan efikasi diri akademik.

Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan bahwa skor stres akademik pada kelompok eksperimen dengan (*mean*) sebesar 99.71 dan data *posttest* dengan (*mean*) sebesar 90.71. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri akademik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Tingkat stres subjek penelitian mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan efikasi diri akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran bagi pihak – pihak yang terkait dan bagi penelitian selanjutnya, yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya, terkait kekurangan dalam penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut :
 - a. Berdasarkan hasil evaluasi proses pelatihan yang dilakukan, waktu pelatihan berlangsung dengan durasi 3.40 jam dan dilakukan selama satu hari. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya, waktu pelatihan dapat di-*break down* kedalam beberapa pertemuan.
 - b. Melakukan pengukuran *posttest* dengan jeda waktu, misalnya 1-2 minggu dari waktu pelatihan berlangsung agar pengukuran terhadap variabel yang diteliti lebih akurat.