

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa akhir dimasa pandemi dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik akan mempengaruhi kemampuan atau cara berpikir individu dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah. Mahasiswa akan bertahan dalam menghadapi kesulitan dalam hal akademik dan dapat menggunakan kemampuannya secara optimal dalam memenuhi tuntutan akademik khususnya dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi dimasa pandemi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik akan membuat mahasiswa kurang memiliki keyakinan diri mengenai kemampuannya dalam bidang akademik serta susah dalam melatih kontrol terhadap stresor yang membuat semakin tinggi kecenderungan mahasiswa akan mengalami stres dan menunda menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian :

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, mahasiswa akhir akan terus meningkatkan efikasi diri akademiknya sehingga mampu meningkatkan keyakinan dan motivasi diri serta dapat melatih kontrol terhadap stresor yang dapat membuat mahasiswa akhir terhindar dari stres.

2. Bagi peneliti selanjutnya :

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor – faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres, seperti cara coping stres, ketahanan diri, optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnik. Hal ini karena faktor efikasi diri akademik memiliki kontribusi 26% terhadap variabel tingkat stres, dan sisanya 74% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Diharapkan dapat mencari sumber referensi terbaru melalui buku ataupun jurnal terutama mengenai tingkat stres mahasiswa akhir yang masih terbatas sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih baik, dapat melakukan kontrol dalam proses pengambilan data untuk memastikan tidak ada subjek yang sama dalam mengisi kuesioner ataupun dapat melakukan penelitian secara langsung untuk menghindari adanya ketidaksesuaian hasil dengan hal yang sebenarnya terjadi yang akan mempengaruhi hasil penelitian, serta dapat menggunakan sampel yang lebih bervariasi seperti tidak hanya menggunakan sampel mahasiswa akhir.