

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah persepsi stres akademik. Sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri maka persepsi stres akademik semakin tinggi. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 9,5% terhadap variabel stres akademik sedangkan sumbangan sebesar 90,5% berasal dari faktor lain. Hal ini mengindikasikan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor yang memicu persepsi stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi tinggi cenderung memiliki persepsi stres akademik yang lebih rendah.

B. Saran

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang diperoleh, maka disarankan kepada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat persepsi stres akademik sedang dan tinggi untuk dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, memandang tugas dan tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat

dikelola, serta fokus pada langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk menyelesaikan setiap tugas. Mahasiswa juga diharapkan mampu menilai tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai beban yang melebihi kemampuan diri serta memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, maupun dosen pembimbing, sehingga persepsi stres akademik cenderung rendah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini dapat dinyatakan bahwa koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,095. Hasil tersebut menunjukkan jika variabel efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 9,5% terhadap variabel stres akademik, sedangkan sumbangan sebesar 90,5% berasal dari faktor lain. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang diduga memiliki pengaruh terhadap persepsi stres akademik. Kemudian, alat ukur yang digunakan juga belum sepenuhnya merepresentasikan konstruk variabel secara optimal sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas yang lebih kuat serta lebih sesuai dengan atribut psikologis yang ingin diteliti. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, menetapkan karakteristik subjek penelitian secara lebih spesifik, serta mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang lebih beragam guna memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam.