

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang lebih rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Secara umum, mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik dalam penelitian ini memiliki stres akademik dan efikasi diri akademik pada kategori sedang. Temuan yang menjadi kekhasan penelitian ini adalah bahwa meskipun mahasiswa berada pada masa transisi dengan tuntutan akademik yang cukup kompleks, sebagian besar mahasiswa masih memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik, sekaligus menunjukkan tingkat stres yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efikasi diri akademik bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan stres akademik, sehingga terdapat faktor lain yang kemungkinan turut berperan dalam munculnya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri akademik dengan membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, berani menghadapi tantangan akademik, serta mengembangkan strategi belajar yang sesuai dengan tuntutan perkuliahan. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres akademik melalui manajemen waktu yang baik, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat, serta memanfaatkan dukungan dari teman, dosen, maupun keluarga.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, disarankan untuk memperluas karakteristik subjek, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas atau perguruan tinggi sehingga hasil penelitian dapat dibandingkan dan digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji mekanisme yang mungkin menjelaskan hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik, misalnya dengan melibatkan strategi coping, regulasi emosi, persepsi terhadap tuntutan akademik, atau dukungan sosial sebagai variabel yang dapat menjelaskan hubungan tersebut. Selain itu, faktor lain seperti resiliensi, manajemen waktu, motivasi belajar, dan lingkungan akademik juga dapat dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya.