

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan negatif antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19. Sesuai dengan hasil koefisien korelasi yang telah dilakukan terhadap 100 responden diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.196 dalam kategori sangat rendah. Dari nilai *linearity* < 0.05 yaitu sebesar 0.026 . Dengan ini dapat dikatakan, efikasi diri dengan stres akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan. Apabila efikasi diri mahasiswa rendah maka stres akademik mahasiswa tinggi, dan apabila efikasi diri mahasiswa tinggi maka stres akademik mahasiswa rendah.
- b. Terdapat hubungan negative antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. Dari hasil 100 responden memperoleh koefisien korelasi tercantum bahwa nilainya sebesar -0.269 dalam kategori rendah, dan nilai *linearity* diperoleh 0.026 . Hal ini berarti menjelaskan bahwa ada hubungan negative dan signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. Apabila penyesuaian diri mahasiswa meningkat maka stres akademik mahasiswa turun, begitu

sebaliknya apabila penyesuaian diri yang dialami mahasiswa menurun, maka stres akademik yang dialami mahasiswa akan meningkat.

- c. Diperoleh dari hasil korelasi antara Efikasi Diri (X1) dan Penyesuaian Diri (X2) secara bersama memiliki hubungan negative dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y) dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. Sesuai dengan hasil koefisien korelasi yang telah dilakukan dari 100 responden diperoleh nilai F hitung $>$ F tabel sebesar $3.941 > 3.09$. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.274 dan koefisien determinasi 0.075. Sesuai dengan tolak ukur korelasi maka nilai 0.274 terletak pada rentan 0.20-0.399 dengan kategori korelasi tingkat rendah. Dan dari koefisien determinasi dapat diketahui bahwa efikasi diri dan penyesuaian diri mempengaruhi stres akademik siswa dengan nilai sebesar 7.5% dan 92.5% dipengaruhi oleh variabel lain.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas maka dapat ada beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti sebagai berikut:

- a. Kampus

Diantara faktor stres akademik adalah efikasi diri dan penyesuaian diri, maka dari itu dalam anggota kampus harus saling mendorong mahasiswa untuk dapat menyusun skripsi dengan mudah. Tidak memberikan kebijakan yang dapat mengganggu ketenangan mahasiswa dalam studi. Salah satu contohnya dengan mengadakan seminar atau ruang yang dapat menampung permasalahan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sehingga mahasiswa dapat mencegah stress ketika menyusun

skripsi dan tidak terulang lagi suatu hal yang tidak diinginkan, seperti kelulusan menjadi tertunda.

b. Dosen

Ada beberapa penyebab stres akademik, salah satunya kurangnya dorongan semangat dari dosen. Akan tetapi stres akademik akan berkurang bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi apabila dosen memberikan dukungan berupa ucapan semangat dan kemudahan dosen dalam melakukan bimbingan ketika menyusun skripsi. Maka dari itu, dimohon dosen untuk memberikan kemudahan mahasiswanya untuk menyelesaikan skripsi dengan lancar, karena hal itu mampu mengurangi stres akademik mahasiswa secara psikis.

c. Orang tua

Orang tua adalah salah bentuk motivasi, semangat dalam menyusun skripsi. Tentunya bagi mahasiswa yang mudah rapuh dengan banyaknya tugas revisi dan masalah yang dihadapi, orang tua harus menjadi sinergi utama dalam menjaga keamanan fisik dan psikis mahasiswa, sehingga dalam sisi lain di sini orang tua harus dimohon untuk menjadi *supporter* dan siap mendengarkan keluh kesah anaknya.

