

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ada Pengaruh positif yang signifikan antara keyakinan diri dengan stres akademik.
- b. Keyakinan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 24,9% pada stres akademik.
- c. Kategori subjek penelitian pada variabel stres akademik sedang.
- d. Kategori subjek penelitian pada variabel keyakinan diri berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor-faktor lain seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, lingkungan dan fisik agar penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
2. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya.

5.2.2 Saran Praktis

1. Berdasarkan hasil uji kategori variabel stres akademik pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa di fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, dan Fakultas Hukum di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tergolong sedang. Peneliti menyarankan agar mahasiswa lebih giat belajar dalam hal akademik agar dapat meminimalisir stres akademik.
2. Berdasarkan hasil uji kategori variabel keyakinan diri pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat keyakinan diri pada mahasiswa di

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tergolong sedang, maka peneliti sarankan agar lebih yakin pada kemampuan diri sendiri.

