

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini bahwasanya terdapat adanya hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X. Hubungan tersebut mengarah pada hubungan yang negatif dimana dapat diartikan bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* maka semakin rendah Stres Akademik, begitu juga sebaliknya semakin rendah *Self-Efficacy* maka semakin tinggi Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel, *burnout*, dukungan sosial, motivasi, dan dengan subjek yang berbeda, serta menambahkan jumlah penelitiannya, atau menggunakan jenis metode kualitatif.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi mahasiswa penelitian ini dapat diaplikasikan mahasiswa agar yakin terhadap kemampuan dirinya seperti, berpositif terhadap dirinya sendiri, tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan, membentuk komitmen yang lebih kuat terhadap minat dan aktivitasnya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi pada saat mengerjakan skripsi ataupun tugas-tugas yang lain.