

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat diberi kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang positif pada efikasi diri terhadap gejala kecemasan mahasiswa di kota Bekasi sumbangan efektif variable efikasi diri terhadap gejala kecemasan sebesar 36,9%

Dapat dikatakan bahwa Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Bekasi belum sepenuhnya memiliki efikasi diri yang tinggi berdasarkan pada hasil kategorisasi menunjukkan variabel kecemasan masuk dalam kategorisasi tinggi. Hal ini menunjukkan arti bahwa mahasiswa di kota Bekasi pada aspek variabel efikasi diri berdasarkan pada hasil kategorisasi berada pada tingkat sedang

5.2 Saran

1. **Saran Teoritis**

Mahasiswa harus memecah skripsi mereka menjadi tugas-tugas kecil dan terukur yang dapat diselesaikan dalam jangka pendek. Setiap penyelesaian tugas kecil ini dapat memberikan rasa pencapaian dan memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas yang lebih besar.

2. **Saran Praktis**

Buatlah jadwal rinci dengan tenggat waktu untuk setiap bagian skripsi, seperti literatur review, metodologi, analisis data, dan penulisan bab. Rayakan setiap pencapaian kecil untuk meningkatkan rasa keberhasilan.