

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan mengenai penelitian tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap stress mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa Angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dengan persentase 83,9 % (26 orang) Sedangkan sisanya berada pada tingkat *selfefficacy* tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 6,5 % (2 orang) dan kategori rendah sebanyak 9,7 % (3 orang). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat *self-efficacy* Mahasiswa angkatan 2010 berada pada kategori sedang. Tingkat *self-efficacy* yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi merasa yakin akan kemampuannya untuk melewati kesulitan-kesulitan dalam skripsinya, serta mempertahankan usaha mereka ketika berhadapan dengan kesulitan dalam skripsinya.

2. Tingkat Stres Mahasiswa Angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stress sedang dengan persentase 67,8 % (21 orang) Sedangkan sisanya berada pada tingkat *self-efficacy* tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 16,1 % (5 orang) dan kategori rendah sebanyak 16,1 % (5 orang). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata Mahasiswa Fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat stress yang sedang dengan jumlah persentase 67,8 %. Tingkat stres yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menyusun skripsi cukup mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang diterimanya. Serta mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya. Perasaan yang dimiliki biasa saja atau tidak merasa terlalu tertekan karena skripsi.

3. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana diperoleh $F = 6,011$ dan $\text{sig}(F) = 0,020$. Dimana $\text{Sig} F < 0,05$ sehingga Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Dari hasil penelitian ini didapatkan persamaan regresi $Y = 137,722 + (-0,614) X$. Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa jika skor *self-*

efficacy sebesar nol, maka skor stress sebesar 137,722 Selain itu dapat diprediksikan bahwa jika terdapat perubahan pada skor *self-efficacy* sebesar satu dapat mempengaruhi perubahan stres rata-rata sebesar -0,614. Dengan skor determinasi 0,172 mengindikasikan bahwa 17,2 % *self-efficacy* berkontribusi pada stress menyusun skripsi seseorang, sedangkan 82,8 % ditentukan oleh variabel lain.

B. Saran

Dari hasil Penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak:

1. Bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan berbagai usaha bantuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa agar dapat menghadapi berbagai permasalahan selama proses menyusun skripsi.
2. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar kiranya meningkatkan *self-efficacy*, karena hal itu akan mempengaruhi tingkat stress mahasiswa tersebut. Karena berdasarkan penelitian ini, *self-efficacy* mempunyai pengaruh terhadap stres yaitu kemampuan individu beradaptasi secara positif terhadap kesulitan atau permasalahan yang ada. *Self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan cara mencari teman yang dapat meningkatkan rasa optimisme, menghadapi tugas yang ada, karena kesuksesan dalam menyelesaikan tugas dapat meningkatkan kepercayaan diri kita dalam

menghadapi permasalahan dan tugas-tugas berikutnya yang mungkin lebih berat, serta pengalaman orang lain yang telah sukses dalam menghadapi suatu permasalahan tertentu dapat dijadikan modeling bagi diri sendiri untuk meningkatkan efikasi diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar kiranya dapat melakukan penelitian yang bersifat eksperimen dalam melihat pengaruh lebih jauh dari *self-efficacy* terhadap stress mahasiswa menyusun skripsi. Disamping itu peneliti selanjutnya juga dapat menambah ukuran sampel agar penelitiannya menjadi lebih sempurna karena pengambilan sampel yang sedikit menjadikan suatu keterbatasan dalam sebuah penelitian. Selain itu peneliti juga menganjurkan agar dapat meneliti pengaruh atau hubungan faktor-faktor lain yang berkontribusi pada stres seseorang. Karena selain *self-efficacy* masih banyak faktor-faktor lainnya yang membentuk stres seseorang.