

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dalam penelitian mengenai hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi, maka dihasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji hipotesis maka didapatkan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif ($r_{xy} = 0,197$; $\text{sig} = 0,131 \geq 0,05$) antara efikasi diri dan stres. Hal ini sesuai dengan yang diperoleh dari pengolahan data dengan program SPSS 22.0 dengan r tabel = 0,254 dan r_{xy} (r hitung) = 0,197. Dikatakan signifikan apabila r_{xy} lebih besar daripada r tabel, dari hasil yang peneliti dapatkan, nilai $r_{xy} = 0,197 < r$ tabel = 0,254 sehingga hasil yang ditemukan positif, hubungan efikasi diri terhadap stres ($r_{xy}^2 \times 100$) sebesar 3,88, ini berarti ada variabel lain yang mempengaruhi efikasi diri sebesar 96,11. Artinya ada hubungan positif antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.

2. Untuk hasil data tingkat efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi berada dikategori sedang sebanyak 45 orang (75%), dikategori tinggi sebanyak 9 orang (15%), dan yang berada dikategori rendah sebanyak 6 orang (10%).

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan didalamnya. Untuk itu, ada beberapa saran untuk bahan pertimbangan sebagai penyempurnaan peneliti selanjutnya yang terkait dengan penelitian serupa yaitu berupa saran teoritis dan saran praktis.

1. Saran Teoritis

- a. Agar penelitian selanjutnya bisa lebih dikembangkan untuk penelitian dalam bidang efikasi diri dan stres
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menambah teori efikasi diri dan stres dari sumber atau tokoh yang berbeda. Terutama teori dan tokoh dalam psikologi Islam. Dengan menambahkan teori dari tokoh yang berbeda, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

2. Saran Praktis

- a. Diharapkan mahasiswa dalam menghadapi skripsi agar jangan stres, karena stres sangat berpengaruh baik secara fisik maupun psikologis, yang mana hal ini dapat menghambat mahasiswa tersebut dalam pembuatan skripsi. Efikasi diri juga berpengaruh terhadap stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi, meski tidak terlalu besar pengaruhnya.
- b. Diharapkan teman sebaya atau orang sekitar terdekat agar saling membantu dan saling memberi semangat serta sama-sama berusaha dalam menghadapi skripsi
- c. Bagi peneliti lain
Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang terkait dengan tema yang sama disarankan untuk menambah jumlah subjek penelitian dan lokasi yang berbeda.