

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis serta data yang diperoleh mengenai kontribusi *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *self efficacy* dari 100 partisipan adalah 72 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 28 mahasiswa memiliki skor pada kategori tinggi.
2. Tingkat *grit* dalam 100 mahasiswa adalah sebanyak 63 mahasiswa memiliki skor sedang dan 37 mahasiswa memiliki skor yang tinggi.
3. Tingkat stres akademik dari 100 mahasiswa ditemukan terdapat 3 mahasiswa pada kategori ringan, 64 orang pada kategori sedang dan 33 orang pada kategori berat.
4. Terdapat kontribusi *self efficacy* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, diketahui melalui nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar $3.390 > 1,660$ maka disimpulkan *self efficacy* secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel stres akademik, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan nilai koefisien determinasi 0,313 bermakna bahwa setiap perubahan yang terjadi pada *self efficacy* sebesar 31,3% terhadap stres akademik pada mahasiswa yang

mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, sedangkan 68,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain diluar dari riset ini

5. Terdapat kontribusi *grit* terhadap tingkat stres akademik, diketahui melalui nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar $3,569 > 1,660$ maka disimpulkan *grit* secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel stres akademik, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan koefisien determinasi 0,321 bermakna bahwa setiap perubahan yang terjadi pada *grit* terhadap stres akademik sebesar 32,1% pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, sedangkan sisanya sebesar 67,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini
6. Diketahui terdapat kontribusi antara *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, didapatkan berdasarkan hasil analisis uji simultan atau uji F, dengan nilai F_{hitung} sebesar $(31,337 > 3,09)$ dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Sehingga diketahui bahwa *self efficacy* dan *grit* berpengaruh secara simultan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,393 bermakna 39,3% perubahan dalam stres akademik dapat dijelaskan oleh variabel *self efficacy* dan *grit*, sedangkan sisanya sebesar 60,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini. Dalam penelitian ini *self*

efficacy dan *grit* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

B. Rekomendasi

Dari penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan didalam naskah ini. Sehingga terdapat beberapa rekomendasi dan saran untuk menjadi bahan pertimbangan beberapa diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi pihak kampus agar dapat membantu menambah koleksi buku psikologi terkait, khususnya buku-buku yang memicu pada teori-teori barat dan timur, serta jurnal-jurnal internasional psikologi. Karena salah satu sebab stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah kesulitan dalam memperoleh referensi atau sumber rujukan. Dengan pemenuhan hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa yang mengerjakan skripsi agar tidak kesulitan dalam mencari referensi penelitian yang perlukan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap populasi yang lebih luas serta memperbanyak jumlah sampel penelitian dan penyebaran lebih merata terhadap gender ataupun usia. Penelitian berikutnya juga dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lainnya guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dalam menjelaskan kontribusi *self efficacy*, *grit* dan stres akademik pada mahasiswa.

3. Bagi mahasiswa, khususnya yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki gejala atau sedang mengalami stres ringan hingga berat untuk dapat mempertahankan *self efficacy* dan *grit* pada saat mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan setiap kesulitan pada saat mengerjakan skripsi, serta menanamkan semangat yang tinggi terhadap tujuan agar dapat mengatasi setiap hambatan dan ketakutan akan kegagalan selama proses mengerjakan skripsi.