

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan temuan fakta dari penelitian yang telah diuraikan dan dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yakni sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel *self-efficacy* terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi telah terbukti berbanding terbalik. Hal ini berarti apabila *self-efficacy* mahasiswa makin tinggi maka tingkat stres akan rendah, begitu pula sebaliknya apabila *self-efficacy* mahasiswa makin rendah, maka tingkat stres akan tinggi.

Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa pendidikan jasmani yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh sebesar 67,16% dan sisanya dipengaruhi faktor-faktor lainnya.

#### **B. Implikasi**

1. Implikasi yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* seorang mahasiswa yang tinggi akan menekan tingkat stres ketika menyusun skripsi, begitupun sebaliknya, ketika *self-*

*efficacy* mahasiswa rendah, maka tingkat stres yang dialami ketika menyusun skripsi menjadi tinggi.

2. Berdasarkan hasil pengolahan data, terlihat bahwa rendahnya *self-efficacy* akan mengakibatkan tingginya tingkat stres. Hal yang harus diperhatikan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dengan meningkatkan keyakinan diri bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam mengusahakan penyelesaian skripsi tersebut.
3. *Self-efficacy* di dalam diri seorang mahasiswa harus selalu ditingkatkan, karena dengan adanya *self-efficacy* yang tinggi, mereka dapat menentukan apa yang harus dilakukan selama menyusun skripsi.
4. *Self-efficacy* yang tinggi akan memberikan semangat dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan yang dihadapi selama mengerjakan skripsi dan menghilangkan perasaan ragu terhadap kemampuannya dalam menyusun skripsi.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran berikut:

1. Untuk mengurangi tingkat stres, sebaiknya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih memperhatikan *self-efficacy* atau

keyakinan diri mereka dalam menjalani proses penyelesaiannya. Ketika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mampu menciptakan *self-efficacy* yang tinggi maka kemampuannya untuk mengelola stres pun lebih baik sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang akan terjadi.

2. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan memiliki kesiapan mental serta memotivasi diri dengan menanam keyakinan diri untuk menyelesaikan skripsi sehingga akan memiliki ketahanan dan ketekunan yang baik sehingga mampu menunjang proses penyusunan skripsi.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan populasi yang lebih banyak atau menambah variabel lain menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stres selama menyusun skripsi seperti peran orang tua, teman, dan lingkungan.