

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa semester akhir jurusan BKI tahun akademik 2017 yang sedang menyusun skripsi dimasa pandemi Covid-19 memiliki efikasi diri yang tinggi dengan presentase sebesar 69,5%. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki rasa percaya diri dapat menyelesaikan skripsi dengan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa sudah memiliki tujuan dengan komitmen yang kuat dan berusaha dengan gigih dalam menghadapi keterbatasan tersebut termasuk menyusun skripsi dimasa pandemi. Selain itu, mahasiswa mampu berfikir strategis untuk menumbuhkan motivasi dalam dirinya. Sehingga, cepat memperbaiki keadaan setelah mengalami kegagalan dan dapat mengontrol stres saat tujuan belum tercapai.
2. Tingkat stres mahasiswa semester akhir jurusan BKI tahun akademik 2017 yang sedang menyusun skripsi dimasa pandemi rata-rata berada pada kategori sedang dengan presentase 46,93%. Hal ini dapat menggambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres yang biasanya terjadi dalam kurun waktu beberapa jam hingga beberapa hari. Stres tersebut disertai dengan keluhan dan ketidaknyamanan fisik, seperti perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang, pola tidur terganggu, serta konsentrasi dan daya ingat menurun.
3. Terdapat arah pengaruh yang negatif antara efikasi diri terhadap tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi dimasa pandemi dengan nilai koefisien korelasi sebesar (-0,337). Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa, begitupun sebaliknya. Berdasarkan nilai koefisien korelasi nya dapat diketahui nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,138. Sehingga, nilai tersebut

dapat diartikan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 13,8% terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi meskipun sedang menghadapi tekanan menyusun skripsi pada masa pandemi. Oleh karena itu, peneliti menyarankan pada mahasiswa agar tetap mempertahankan keyakinan dan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang mereka miliki, sehingga hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan apapun kesulitan yang dihadapi.

2. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Peneliti memiliki beberapa saran untuk jurusan diantaranya sebagai berikut:

- a. Jurusan dapat menjadikan permasalahan yang diteliti sebagai referensi untuk membuat program atau kebijakan yang dapat membantu mahasiswa yang kesulitan dalam menyusun skripsi.
- b. Para dosen dan staff jurusan dapat memberikan bimbingan dan konseling terhadap mahasiswa yang terindikasi mengalami stres yang tinggi dalam proses penyusunan skripsi, khususnya dimasa pandemi ini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti permasalahan yang sama, disarankan untuk membantu responden yang terindikasi mengalami stres yang parah atau memiliki efikasi diri yang rendah. Dalam proses penelitiannya, peneliti menyarankan untuk menggunakan metode yang efektif agar didapatkan hasil yang maksimal. Selain itu, peneliti juga

menyarankan untuk mencari lebih banyak referensi yang relevan baik dari buku cetak, *e-book*, artikel online maupun jurnal online.

