BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan paparan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pangaruh *coping self-efficacy* yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama ajaran 2020/ 2021. Besar pengaruh *coping self-efficacy* dalam penelitian ini terhadap stres akademik pada mahasiswa yaitu sebesar 34%, dan sisanya sebesar 66% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian. *Coping self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa berkontribusi dalam menurunkan stres akademik yang dirasakan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan ataupun pertimbangan:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang sekiranya tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan terkait judul yang serupa dapat mempertimbangkan faktor lain seperti motivasi berprestasi, kecerdasan emosional, regulasi emosi atau variabel lain yang dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan ukuran sampel yang lebih besar supaya hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara umum

karena dalam penelitian ini mengambil subjek pada mahasiswa universitas Kota Padang.

3. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait gambaran *coping self-efficacy* pada mahasiswa, hal ini dikarenakan penelitian mengenai *coping self-efficacy* masih belum peneliti temukan pada mahasiswa tahun pertama terkhususnya di Kota Padang.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa tahun pertama ajaran 2020/2021 diharapakan dapat mengelola stres yang dirasakan, salah satunya dengan meningkatkan *coping self-efficacy* sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami.
2. Bagi pihak universitas maupun perguruan tinggi diharapkan untuk dapat menyediakan fasilitas dan mengadakan program-program yang dapat menjauhkan mahasiswa dari perasaan stres selama pembelajaran, salah satu contoh yaitu pihak kampus dapat mengadakan webinar dan juga pelatihan kepada mahasiswa yang dapat meningkatkan *coping self-efficacy*.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA