

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data, pengetahuan deskripsi, analisis dan interpretasi data yang telah dilakukan dan di uraikan pada bab-bab sebelumnya. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keyakinan diri dengan stres dalam menyusun skripsi ditunjukkan pada persamaan regresi yang diperoleh dari kedua variabel tersebut, yaitu $\hat{Y} = 78,92 - 0,47x$ dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan diri, maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi. Telah diketahui bahwa stres (variabel Y) dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Koperasi angkatan 2009 Universitas Negeri Jakarta dapat ditentukan oleh keyakinan diri (variabel X), sebesar 20,97% dan sisanya sebesar 79,03 di pengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti tingkat kesulitan tugas, kesanggupan mengatasi masalah yang sulit, tingkat penyelesaian tugas, pemecahan masalah, bertindak pada setiap situasi, luasnya bidang perilaku yang diyakini, menyelesaikan masalah dengan banyaknya penghalang.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini yaitu semakin tinggi keyakinan diri, maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi. Hal ini membuktikan

bahwa keyakinan diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres dalam proses penyusunan skripsi.

Keyakinan diri yang tinggi dapat membuat mahasiswa semakin yakin dengan kemampuannya sendiri. Dengan adanya rasa yakin pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mengurangi stres yang dialaminya.

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki keyakinan diri akan merasa dirinya tidak mampu dan tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Keyakinan diri yang rendah akan membuat mahasiswa menjadi lebih tertekan karena ia merasa tidak mampu dan tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu yang dapat membuatnya stres dalam proses penyusunan skripsi.

Dosen pembimbing dan penguji berperan sebagai seseorang yang membimbing mahasiswa untuk menyusun skripsinya dengan baik. Dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa dalam penyusunan skripsinya. Dengan adanya motivasi dari dosen pembimbing, keyakinan mahasiswa akan bertambah untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu sehingga stress yang akan dialaminya akan berkurang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan di atas, saran-saran yang kiranya dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu meningkatkan keyakinan diri untuk mengurangi stress yang dialami pada saat menyusun skripsi. Mahasiswa harus lebih yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menghadapi hambatan-hambatan yang dihadapi selama menyusun skripsi.

2. Bagi Universitas

Universitas sebagai institusi pendidikan hendaknya dapat meningkatkan keyakinan diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan memberikan seminar-seminar yang dapat memberikan motivasi dan tidak merumitkan prosedur pendaftaran skripsi sehingga stress yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat berkurang.