

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Mayoritas mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X” kota Bandung mempunyai derajat *self-efficacy* tinggi.
2. Mahasiswa dengan derajat *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan yang tinggi dalam pilihan, usaha, dan daya tahan. Akan tetapi walaupun mayoritas mahasiswa yakin dalam penghayatan ketika menghadapi kegagalan/ancaman, ada sebagian mahasiswa yang tidak yakin dalam hal penghayatannya.
3. Mahasiswa dengan derajat *self-efficacy* rendah cenderung memiliki keyakinan yang tinggi dalam pilihan dan usaha. Selain itu, walaupun mayoritas mahasiswa tidak yakin dalam daya tahan, ada sebagian yang merasa yakin. Kemudian seluruh mahasiswa tidak yakin dalam penghayatan akan kegagalan/ancaman.
4. Sumber *mastery experience* dan sumber *verbal persuasion* berperan dalam menentukan derajat *self-efficacy*. Sedangkan sumber *vicarious experience* dan sumber *physiological and affective states*, kurang berperan dalam menentukan derajat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang sekiranya dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membaca penelitian ini :

5.2.1 Penelitian Lanjutan

1. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat sumber *mastery experience* paling berperan pada derajat *self-efficacy*. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh antara sumber-sumber *self-efficacy* dengan derajat *self-efficacy* pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi.
2. Berdasarkan hasil penelitian, didapat data bahwa mahasiswa Psikologi yang sedang menyusun skripsi rentan terhadap stres. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara derajat *self-efficacy* dengan strategi penanggulangan stres pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi.

5.2.2 Guna Laksana

1. Bagi mahasiswa Psikologi yang sedang menyusun skripsi disarankan dapat melatih diri untuk meningkatkan toleransi terhadap reaksi emosional seperti stres dan cemas yang terjadi ketika sedang menyusun skripsi.

2. Bagi para dosen Psikologi disarankan dapat memberikan bimbingan atau diskusi agar mahasiswa dapat lebih melatih keyakinan mengenai toleransinya terhadap stres atau kecemasan ketika sedang menyusun skripsi.
3. Bagi Fakultas Psikologi disarankan dapat melaksanakan *training* yang dapat meningkatkan derajat *self-efficacy* dalam hal penghayatannya, misalnya latihan berupa kiat-kiat untuk mengatasi hambatan yang terjadi ketika menyusun skripsi, dan cara meningkatkan toleransi terhadap stres.
4. Bagi para orangtua disarankan dapat lebih memotivasi dan memberikan *feedback* kepada mahasiswa Psikologi agar tetap bersemangat dan berjuang mengatasi hambatan dalam menyusun skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi secepatnya.