

BAB V

## **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari keterangan-keterangan yang telah dibahas sebelumnya maka dapat diketahui bahwa stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya.

*Self efficacy* merupakan keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan dimana individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Disini *self-efficacy* berguna untuk melatih control terhadap stresor yang berperan penting dalam menyeimbangkan maupun menurunkan stres yang ada pada mahasiswa itu sendiri. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan control terhadap ancaman, tidak akan mengalami stres yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, maka mereka akan mengalami stres yang tinggi. Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Feist and Feist (2002), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut, dan tingkat stres yang tinggi, maka biasanya mereka

V. 4. 8

४०८

Изложение А

Recreational and sports activities are typical sites where people make physical interactions with their environment. In fact, and as reported by Lister (2007), people often associate environmental recreation and leisure with positive health outcomes. In addition, outdoor recreation has been shown to have positive effects on mental health (Hartig et al., 2006). The relationship between mental health and outdoor recreation is complex and may depend on individual factors such as age, gender, and personality (Lister, 2007). However, previous research has shown that outdoor recreation can have positive effects on mental health, particularly for older adults (Hartig et al., 2006; Lister, 2007). These positive effects may be mediated through various mechanisms, such as increased physical activity, reduced stress, and improved social support (Hartig et al., 2006; Lister, 2007). In addition, outdoor recreation can provide opportunities for individuals to connect with nature, which has been shown to have positive effects on mental health (Hartig et al., 2006; Lister, 2007). Overall, outdoor recreation appears to be a valuable tool for promoting mental health in older adults.

mempunyai *self-efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat stresnya dalam menghadapi tantangan pada penyusunan skripsi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil Ho (Hipotesis Nol) ditolak dan Ha (Hipotesa Alternatif) diterima dan pesarnya peluang galat (P) yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang signifikan diantara keduanya.

Dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : “*Ada Korelasi yang signifikan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun skripsi*”.

## **B. Saran**

Dari analisa data yang dihasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun skripsi dan guna lebih meningkatkan lagi *self efficacy* yang ada dalam diri mahasiswa, penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

Specialistul se poate întâlni cu pacientul în cadrul unei consultări sau în cadrul unei sesiuni de terapie. În cadrul unei consultări, specialistul va evalua starea de sănătate a pacientului și va stabili diagnosticul. În cadrul unei sesiuni de terapie, specialistul va propune tratamente și va monitoriza evoluția pacientului.

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah dilakukan bahwa  
pasal Ho (Hipotesis Null) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima  
dengan hasil uji t dengan nilai t = 4,725 > t-tabel = 2,776. P < 0,05.  
dapat disimpulkan bahwa pengaruh faktor lingkungan terhadap  
pertumbuhan dan perkembangan pada tanaman padi.

Dari sifat-sifat dasar yang dituliskan pada tabel diatas terdapat simpangan rata-rata yang sebesar 0,675 dengan skripsi dan guru tetapi menggunakan teknik pengukuran yang sama.

#### **1. Untuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi**

- a. Dari diri mahasiswa hendaknya lebih meningkatkan lagi *self efficacy* yang ada pada dirinya sehingga mampu mengendalikan stres saat mengerjakan skripsi.
  - b. Sebaiknya mahasiswa lebih percaya pada kemampuan yang ada dalam dirinya, karena individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman, tidak akan mengalami stres yang tinggi.

## 2. Untuk persiapan proposal

Memperbanyak literatur untuk persiapan bab dua atau kerangka teori. Jadi kita tidak akan kesulitan ketika mengerjakan bab dua. Selain itu pertanyaan dalam kuesioner perlu diteliti berkali-kali dan dikonsultasikan ke dosen pembimbing agar hasil dari penelitian tidak diragukan.

### **3. Untuk Fakultas Dakwah**

Dengan adanya penelitian yang berjudul “ Hubungan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa fakultas dakwah semester VIII IAIN Sunan Ampel Surabaya dalam menyusun skripsi “ ini, peneliti berharap dapat member refrensi bagi pihak fakultas dakwah sebagai bentuk kontribusi yang berarti bagi pengembangan dunia keilmuan selanjutnya.



#### **4. Untuk peneliti yang akan datang**

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih luas lagi dengan subyek yang berbeda. Karena subyek penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa Fakultas Dakwah semester VIII IAIN Sunan Ampel Surabaya.

• Nutritive benefit of sugar cane juice

pusua terpisas basa mapasiswa lantau Dkwasip Semester VII IAIN Jember

Digitized by srujanika@gmail.com