

PENUTUP

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.

Disini *self-efficacy* berguna untuk melatih control terhadap stressor 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

917129

Dari penelitian-penelitian yang telah dibahas sebelumnya maka dapat diketahui bahwa stres adalah suatu reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau menilai situasi dan lingkungannya.

Sejauh ini, beberapa penelitian mengenai individu terhadap kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan dinilai memiliki keyakinan bahwa mereka mampu untuk menghadapi situasi tantangan dan mampu beradaptasi sebagai usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Di sisi lain, beberapa orang melihat control terhadap stressor yang berperan penting dalam mengembangkan respon terhadap stressor ada pada mahasiswa itu sendiri. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan control terhadap ancaman akan lebih mengalami stress yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi ancaman maka mereka akan mengalami stress yang tinggi. Peradaban yang sama dikemukakan juga oleh Feist and Feist (2003) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi kecemasan yang akut dan tingkat stress yang tinggi maka bisa saja mereka

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesa Alternatif) diterima dan besarnya peluang galat (P) yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang signifikan diantara keduanya.

B. Saran

memiliki *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 H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif) diterima dan besarnya peluang galat (β) 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 analisis 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 :

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.

4. Untuk peneliti yang akan datang

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan media pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Sampel penelitian adalah siswa kelas X IPS di SMA Negeri 1 Jakarta. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes hasil belajar. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa.