

## BAB V

### PENUTUPAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan terhadap hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Variabel Efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa pendidikan akuntansi dengan nilai 0,035 ( $P < 0,05$ ) dan kontribusi yang bersifat negative. Efikasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dengan kontribusi yang bersifat negative dimana ketika efikasi diri menurun stres akademik akan meningkat dan sebaliknya ketika efikasi diri meningkat maka stres akademik akan menurun. Dari hasil pengujian aspek Generality memiliki tingkat yang paling tinggi yang berarti pada aspek ini mahasiswa cenderung tidak dapat mengendalikannya.
2. Variabel Penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap Stres akademik mahasiswa pendidikan akuntansi dengan nilai 0,000 ( $P < 0,05$ ) dan kontribusi yang bersifat positif. Penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dengan kontribusi yang bersifat positif dimana ketika penyesuaian diri meningkat maka stres akademik juga meningkat, sebaliknya ketika penyesuaian diri menurun stres akademik juga menurun. Dari hasil pengujian aspek Social Adjustment memiliki tingkat yang paling tinggi yang berarti pada aspek ini mahasiswa cenderung tidak sulit untuk menyesuaikan diri.

## 5.2 Saran

### 1. Untuk subjek penelitian

- a. Subjek penelitian diharapkan untuk mempertahankan atau meningkatkan efikasi dirinya pada aspek Generality yang berkaitan dengan luas bidang tugas dengan keyakinan individu atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut untuk lebih bisa menentukan sikap yang harus diambil dalam mencapai tujuan yang diharapkan dan dapat memanfaatkan efikasi diri yang telah dimiliki individu dengan sebaik- baiknya untuk meminimalisir respon negative yang muncul ketika dihadapkan dengan suatu masalah.
- b. Subjek penelitian diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus pada aspek social adjustment yang berkaitan dengan lingkungan perguruan tinggi dan bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan keseluruhan pengalaman di perguruan tinggi. Walaupun pembelajaran dilaksanakan secara online namun mahasiswa harus tetap dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan agar mendapatkan pengalaman yang positif.
- c. Subjek penelitian diharapkan dapat mengelola stres akademik lebih baik lagi khususnya pada aspek Afektif yang berhubungan dengan emosi dan perasaan. Pengelolaan emosi dalam pembelajaran online sangat dibutuhkan agar tidak menghancurkan rencana-rencana yang sudah dibuat ketika pembelajaran online.

2. Bagi Universitas

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan tentang pentingnya efikasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa saat pembelajaran online dikarenakan kedua hal ini berhubungan dengan kesehatan psikologis seseorang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Untuk peneliti lebih lanjut agar dapat mengambil sampel lebih luas lagi untuk dapat mempresentasikan populasi secara keseluruhan.
- b. Pemilihan indicator untuk mengukur variabel lebih terbaru.
- c. Kemudian diharapkan pada penelitian selanjutnya dalam pengambilan data sebaiknya dilakukan secara tatap muka dengan maksud agar maksud dan tujuan dapat tersampaikan sehingga meminimalisir terjadinya error data yang bisa saja disebabkan karena kurang tepatnya penyampaian instruksi.
- d. Penelitian ini hanya berfokus pada 2 variabel independen saja. Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menambah variabel independen lainnya yang diduga mempengaruhi stres akademik seperti contohnya self regulated learning, motivasi belajar, kejenuhan belajar, manajemen waktu, dukungan social, strategi koping, Hardiness, resiliensi, pembelajaran daring, self esteem dan lain sebagainya.