

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai regresi linier sederhana efikasi diri terhadap ketangguhan mental dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 (5 %), nilai Sig. (2-tailed) ini lebih kecil 0,05 (5 %). Artinya terdapat pengaruh variabel efikasi diri (X) terhadap ketangguhan mental (Y).

Hasil R Square (R²) menunjukkan angka sebesar 0,815, yang berarti variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 81,5% terhadap variabel ketangguhan mental. Sedangkan sisanya sebesar 18,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

5.2 SARAN

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Dalam meningkatkan prestasi belajar khususnya dalam bidang akademik, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan efikasi dirinya agar diharapkan mampu menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan dirinya agar dapat mencapai ketangguhan mental yang lebih baik, serta menerapkan efikasi diri yang tinggi agar mampu mempermudah dalam menyelesaikan tuntutan akademik serta mampu menyetabilkan atau meningkatkan ketangguhan mental.

5.2.2 Bagi Pihak Fakultas

Hasil penelitian ini diketahui ada pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa/i pecinta alam di Gresik. Hal ini dikarenakan ada banyak faktor selain efikasi diri yang mempengaruhi ketangguhan mental seperti inteligensi, minat, bakat, kecemasan, kematangan emosional, dan penyesuaian diri, dan faktor-faktor lain yang berasal dari diri individu sendiri. Disarankan untuk pihak mahasiswa dan mahasiswi untuk sesering mungkin memberikan bimbingan atau konsultasi untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dengan memberi masalah dan mengatasi permasalahan, yakin pada kemampuannya dalam menangani permasalahan, bertahan dalam situasi atau peristiwa yang ada, berupaya mencari cara yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah hingga tuntas, menilai peristiwa yang dihadapi sebagai suatu hal yang menantang dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Agar mahasiswa pecinta alam di Gresik memiliki ketangguhan mental yang tinggi

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang lebih dominan terhadap prestasi akademik seperti inteligensi, minat, bakat, kecemasan, kematangan emosional, dan penyesuaian diri.

