

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi memperoleh nilai *R square* sebesar 0,456 sehingga dapat disimpulkan pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang sebesar 45,6% dan 54,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah didapatkan, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi siswa

Setiap siswa hendaknya mengembangkan kemampuan efikasi diri agar dapat menjalani berbagai tuntutan akademik dengan baik, sehingga dapat meminimalisir munculnya stres akademik. Siswa juga diharapkan makin memiliki pengetahuan tentang stres akademik mulai dari penyebab, gejala dan akibatnya, sehingga siswa dapat meningkatkan efikasi diri dan dapat menghindari atau paling tidak meminimalisir terjadinya stres akademik pada diri siswa.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta referensi dalam meningkatkan kemampuan efikasi diri pada siswa. Selain itu, sekolah juga diharapkan memberikan perhatian dan memantau kondisi siswanya terkait dengan stres akademik yang dialami, melakukan psikoedukasi, dan kemudian dapat bekerja sama dengan semua elemen di sekolah mulai dari guru mata pelajaran, guru BK untuk memberikan solusi bagi siswa yang terindikasi mengalami stres akademik. Dan menciptakan suasana dan lingkungan belajar yang membuat siswa merasa nyaman untuk langkah pencegahan terjadinya stres akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai efikasi diri dengan stres akademik pada siswa agar mampu memperluas cakupan penelitiannya kepada siswa SMK dan wilayah yang lebih luas. Selain itu untuk lebih memperhatikan tempat yang lebih spesifik untuk melakukan penelitian, sehingga subjek penelitian yang ada dapat tersaring sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang sudah ditentukan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti *self regulated learning*, *hardiness*, *optimism*, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan sosial, dan lain-lain.