

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, maka kesimpulannya yaitu ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X di MAN 2 Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$ sehingga hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak.

Selain itu, dari hasil analisis koefisien determinasi memperoleh nilai R square sebesar 0.046, sehingga dapat disimpulkan pengaruh dari efikasi diri terhadap stress akademik pada siswa kelas X MAN 2 Karawang sebesar 4.6% dan 95.4% lainnya 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 sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Setiap siswa hendaknya mengembangkan efikasi diri agar dapat menjalani berbagai tuntutan akademik dengan baik, sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres akademik, dengan cara menetapkan tujuan yang jelas, tidak membandingkan diri sendiri dengan teman, belajar untuk memecahkan masalah, dan percaya diri.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta referensi dalam meningkatkan efikasi diri pada siswa. Saran untuk guru bimbingan konseling yaitu diantaranya perlu membangun hubungan empati, komunikasi yang baik, dapat menstimulus siswa untuk menyelesaikan masalah, menstimulus keterampilan penanganan stres, mampu berkolaborasi antara guru dan orang tua untuk menstimulus siswa agar mampu fokus pada kemampuan diri yang dimilikinya. Selain itu, guru bimbingan konseling juga dapat membuat bimbingan khusus yang berguna sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stres akademik yang tinggi pada siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian menggunakan variabel independen dan dependen yang sama disarankan untuk memilih responden yang berbeda dan disekolah Madrasah Aliyah yang lain. Agar lebih variatif diluar penelitian ini.
- b. Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, pengaruh efikasi diri memberikan sumbangsih sebesar 4.6% sehingga masih terdapat 95.4%. Dengan demikian, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor yang lain yang dapat mempengaruhi stress akademik. Seperti *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, proktasinasi, dan dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).