

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada siswa SMA RSBI. Sumbangan efektif variabel efikasi diri dan dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik pada siswa sebesar 37,4%. Dengan demikian, hipotesis mayor yang diajukan diterima.
2. Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA RSBI. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah stres akademik pada siswa, demikian pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis minor pertama diterima.
3. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada siswa SMA RSBI. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua, maka semakin rendah stres akademik pada siswa, demikian pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis minor kedua diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, ada beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu:

### **1. Bagi Subjek Penelitian (Siswa)**

Siswa diharapkan untuk mengurangi stres akademik dengan mengembangkan keyakinan dirinya serta memperluas dukungan sosial orangtuanya. Bagi siswa yang menunjukkan stres akademik yang tinggi diharapkan dapat meningkatkan keyakinan dirinya, seperti menjaga kesehatan fisik, menjaga kondisi afektifnya agar tetap positif, memakai pengalaman akan keberhasilannya dalam mengerjakan tugas akademik, serta melakukan persuasi terhadap dirinya sendiri dengan menumbuhkan keyakinan bahwa jika siswa lain mampu berprestasi maka dirinya mampu melakukan hal yang sama atau lebih baik. Siswa disarankan pula untuk menjaga dan mengembangkan hubungan dekat dengan orangtuanya. Siswa diharapkan untuk proaktif dan peka terhadap dukungan orang tua yang menunjang mereka untuk menghadapi stresor akademik yang datang.

### **2. Bagi Pihak Sekolah dan Orangtua**

Pihak sekolah diharapkan dapat membantu meminimalkan stres akademik yang muncul pada siswa Program RSBI dengan cara mengurangi sumber-sumber yang dapat menimbulkan stres akademik pada siswa yaitu dengan cara menciptakan lingkungan kelas yang nyaman, program rekreasi, sistem belajar mengajar yang tidak monoton, dan bimbingan konseling. Sekolah juga perlu menumbuhkan keyakinan pada diri siswa sehingga siswa menjadi terpacu dalam menguasai ketrampilan akademik dan semakin yakin dengan

kemampuannya di bidang akademik. Sedangkan bagi orangtua diharapkan untuk memberikan perhatian dan dukungan kepada anaknya (siswa). Bagi orangtua diharapkan untuk menambah waktu secara intensif kepada anak serta memberikan perhatian dan dukungan terhadap kegiatan akademik anak, seperti memberi motivasi saat ujian, dan menemani anak saat mengerjakan tugas.

### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengantisipasi beberapa kelemahan dalam penelitian ini, terutama diharapkan untuk mempersiapkan waktu pelaksanaan penelitian secara baik sehingga diperoleh data yang valid dan bisa dipertanggungjawabkan. Peneliti selanjutnya juga perlu lebih teliti dalam pembuatan alat ukur, khususnya skala stres akademik, agar tidak menyimpang dari definisi operasionalnya.

