

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik pada siswa semakin rendah, demikian pula sebaliknya. Adapun kemampuan efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 37,08% terhadap stres akademik.

#### **6.2 Saran**

##### **1. Bagi subyek**

Hendaknya siswa dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki karena apabila siswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka stres akademik yang mereka hadapi akan rendah. Diharapkan dengan adanya efikasi diri yang tinggi siswa memiliki dimensi level (kesulitan) siswa mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang berada diluar kemampuan agar tidak menjadikan beban tersendiri yang dapat menyebabkan stres. Dimensi generality (keluasan) siswa memiliki keyakinan diri pada aktivitas yang luas, atau tertentu saja. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi mampu menguasai beberapa bidang tugas untuk menyelesaikan tugas sehingga terhindar dari stres. Dimensi strength (ketahanan) pantang menyerah dan ulet dalam menghadapi tugas akademik yang sulit sehingga terhindar dari stres.

Upaya yang dapat dilakukan adalah memiliki harapan dan cita-cita dalam bidang akademik, dengan memiliki efikasi diri maka dirinya akan termotivasi dan melakukan strategi atau tindakan mewujudkannya sehingga cita-cita tersebut terpenuhi.

## **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai stres akademik disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap stres akademik. Faktor tersebut berupa faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, pendidikan, kebudayaan, status ekonomi, kondisi fisik dan faktor eksternal yang berupa dukungan sosial.

