

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis antar variabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 37%

6.2. Saran

Melalui penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subyek Penelitian

Siswa SMP yang masih mengalami stres akademik diharapkan mampu untuk mengurangi stres akademik yang masih dirasakan dan juga lebih meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri. Cara yang dapat ditempuh yaitu dengan meyakinkan diri sendiri bahwa diri sendiri dapat menyelesaikan tugas yang banyak, meyakinkan diri sendiri bahwa diri ini mampu berprestasi di berbagai bidang, pantang menyerah sebelum mencoba, menjadikan tugas sulit sebagai tantangan untuk diri sendiri, serta tidak menunda tugas sehingga tidak terjadi penumpukan tugas dan cara mengurangi stres akademik seperti fokus pada

masa kini, bertanggung jawab pada tugas, fokus pada hal yang dapat dikontrol, mengatur manajemen waktu dan aktivitas siswa

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel lainnya, seperti pola pikir, dukungan sosial, tuntutan untuk berprestasi, status sosial, tuntutan orang tua yang berpengaruh terhadap stres akademik.

