

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bawang, hipotesis yang diajukan diterima dengan hasil nilai korelasi  $r_{xy} = -0,363$  ( $p < 0,01$ ). Sumbangan efektif yang diberikan kepada *self efficacy* terhadap stres akademik siswa sekolah menengah atas (sma) sebesar 13,2 %.

#### **6.2 Saran**

##### **6.2.1 Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)**

Bagi siswa sekolah menengah atas (sma) yang mengalami stres akademik dapat menjaga serta meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan serta menyelesaikan tugas dengan baik, kemudian dapat menghadapi segala kesulitan yang dialami. Hal ini dapat membantu siswa untuk mengurangi stres akademik yang dialami.

##### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti yang tertarik untuk melakukan mengenai *self efficacy* dengan stres akademik siswa sekolah menengah atas diharapkan dapat memperbaiki kekurangan serta menambah jangka waktu pengumpulan data penelitian agar penelitian dapat dilakukan lebih baik serta mendapatkan responden secara maksimal. Untuk peneliti selanjutnya dipersilahkan mencari variabel bebas selain *self efficacy*.