

BAB VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa smp. Sumbangan efektif yang diberikan *self efficacy* terhadap stres akademik pada siswa smp sebesar 35,5%.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Siswa SMP

Saran bagi siswa agar siswa dapat mempertahankan serta meningkatkan *self efficacy* yang telah dimiliki, serta tetap selalu yakin pada kemampuan bahkan dalam mengerjakan tugas yang sulit sekalipun. Memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat membantu siswa dalam menghadapi stres akademik.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa menyempurnakan penelitian. Disarankan untuk menggunakan faktor faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik, misalnya *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan orangtua. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk lebih memperhatikan ijin penelitian seperti sekolah mana yang bersedia atau kurang bersedia untuk menjadi tempat penelitian.