

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan akademik remaja pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/ 2023 menunjukkan bahwa:

1. Gambaran tingkat efikasi diri pada remaja siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023 berada pada kategori *sangat rendah* dengan jumlah 18 siswa (5,1 %), artinya sebanyak 5,1% siswa belum yakin dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, mampu mengerjakan ujian dengan baik serta siswa belum yakin dalam mencapai tujuannya. Sebanyak 91 siswa atau sebanyak (25,9%) berada pada kategori *rendah*, 118 siswa atau (33,5%) memiliki efikasi diri *sedang*, 104 siswa atau (29,5%) pada kategori *tinggi*, serta 21 siswa atau sebanyak (6%) pada kategori efikasi diri sangat tinggi.
2. Gambaran tingkat kecemasan akademik pada remaja siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa 23 siswa (6,5%) berada pada tingkat kecemasan akademik sangat *rendah*, 98 siswa (27,8%) berada pada tingkat kecemasan akademik *rendah*, 111 siswa (31,5%) berada pada tingkatan kecemasan akademik sedang, 103 siswa (29,3%) berada pada tingkat kecemasan akademik yang *tinggi*, dan 17 siswa (4,8%) berada pada tingkat kecemasan akademik yang sangat tinggi.
3. Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan kecemasan akademik siswa dikelas VIII SMPN 1 Singaparna. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang diartikan dengan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa. Selanjutnya, dapat dibuktikan dengan

adanya nilai koefisien korelasi kedua variabel sebesar -0.524 , yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Nilai negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah kecemasan akademik yang dimiliki. Sebaliknya, jika efikasi yang dimiliki rendah maka kecemasan akademik yang dimiliki seseorang akan tinggi atau meningkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peserta didik sebagai subjek penelitian, bagi guru BK, dan bagi peneliti selanjutnya.

Bagi peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi, untuk dapat menguranginya dengan cara meningkatkan dan mempertahankan efikasi diri serta menumbuhkan kepercayaan dalam diri. Tingginya efikasi diri akan membuat peserta didik menjadi percaya diri dalam berpikir dan berperilaku ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, khususnya pada bidang akademik.

Bagi guru BK dengan cara menemukan kelebihan serta kemampuan atau potensi yang ada pada diri siswa melalui kegiatan akademik dan non akademik. Selain itu, perlu diadakan bimbingan konseling, dengan mengajarkan bahwa belajar tidak hanya untuk mendapatkan hasil, melainkan dapat memahami isi dari pelajaran saat proses berlangsung. Sedangkan untuk peneliti lain yang menggunakan tema yang sama, diharapkan untuk melakukan kajian ulang agar dapat digunakan sebagai referensi. Selanjutnya, disarankan untuk mencari faktor-faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi kecemasan akademik peserta didik, seperti tingkah laku, kepribadian, kecerdasan, jenis kelamin, dan lingkungan tempat individu tinggal.