

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik remaja pada siswa kelas X di SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024 menunjukkan bahwa :

1. Gambaran tingkat efikasi diri pada remaja siswa kelas X SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024 berada pada kategori tinggi dengan jumlah 100 siswa (53%), artinya sebanyak 53% siswa memiliki keyakinan dalam mengerjakan tugas dengan baik, serta yakin dalam mencapai tujuannya. Sebanyak 88 siswa (47%) berada pada kategori sedang. Dan 1 siswa (1%), berada pada kategori rendah, artinya sebanyak 1% siswa belum yakin dalam mencapai tujuannya.
2. Gambaran tingkat stress akademik pada remaja siswa kelas X SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024 berada pada kategori rendah. Menunjukkan bahwa 115 siswa (61%) berada pada tingkat stress akademik rendah, 67 siswa (35%) berada pada tingkat stress akademik sedang, 7 siswa (4%) berada pada tingkat stress akademik tinggi.
3. Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik remaja siswa kelas X SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi 0,005 ($p \leq 0,05$), yang diartikan dengan adanya hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa, selanjutnya, dapat dibuktikan dengan adanya nilai koefisien korelasi kedua variabel -0,203, yang diartikan bahwa terhadap hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stress akademik. Nilai negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah stress akademik

yang dimiliki. Sebaliknya jika efikasi diri yang dimiliki rendah maka stress akademik yang dimiliki seseorang akan tinggi atau meningkat.

B. Saran

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

1. Bagi Peserta Didik / Siswa

Bagi peserta didik yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi untuk dapat menguranginya dengan cara meningkatkan dan mempertahankan efikasi diri serta menumbuhkan rasa keyakinan dalam diri. Tingginya efikasi diri akan membuat peserta didik menjadi percaya diri dalam menghadapi suatu permasalahan, khususnya pada bidang akademik.

2. Bagi guru BK

Bagi guru BK dengan cara mengadakan bimbingan dan konseling, dengan cara memotivasi peserta didik untuk bisa meningkatkan efikasi dirinya. Hal ini bertujuan agar peserta didik mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi segala kesulitan serta mengurangi stress akademik.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang menggunakan tema yang sama, diharapkan untuk melakukan kajian ulang agar dapat digunakan sebagai referensi. Selanjutnya, disarankan untuk meneliti tidak hanya kelas X tetapi kelas XI, XII yang sudah lama berada lama di sekolah, mencari faktor-faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi stress akademik peserta didik, seperti tingkah laku, kepribadian, kecerdasan, lingkungan tempat individu tinggal dan jenis kelamin. Selain itu, menyeimbangkan jumlah subjek antara laki-laki dan perempuan sehingga data yang di dapat lebih representatif.