

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa profil umum efikasi diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon memiliki efikasi diri yang tinggi, yaitu sebesar 77,96% yang dimiliki oleh siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan siswa untuk mengatasi berbagai tugas, termasuk yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Siswa merasa mampu berkinerja baik dalam berbagai situasi.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan diketahui bahwa profil umum stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon memiliki stress akademik yang tinggi yaitu sebesar 87,20%. Hasil tersebut mengartikan bahwa stress akademik yang dimiliki oleh siswa dalam kategori ini mengalami tingkat stres yang tinggi karena siswa merasa terbebani oleh beban tugas pelajaran yang berat, tuntutan kurikulum yang tinggi, dan tekanan ujian yang konstan. Siswa yang menghadapi tekanan sosial yang tinggi, seperti hubungan yang kompleks dengan teman sebaya, guru, dan staf sekolah, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa.

Hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon, setelah melakukan pengolahan data statistik dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh koefisien sebesar 0,779 antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas XI, dengan tingkat yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini maka bisa disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap data yang disajikan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa

Diharapkan siswa dapat menghadapi tekanan sosial yang tinggi dan dapat menyelesaikan tugas pelajaran yang berat, karena berdasarkan temuan penelitian stress akademik siswa mengalami tingkat stress yang tinggi.

2. Sekolah

Diharapkan peran guru lebih optimal dalam membimbing dan mendidik siswa dalam kemampuan siswa untuk mengatasi berbagai tugas, sehingga mereka mampu untuk mencapai prestasinya.

3. Orang Tua dan Masyarakat

Diharapkan untuk menjaga tingkat kepercayaan diri anak terhadap kemampuannya sehingga dapat membantu anak mencapai prestasi belajarnya. Keadaan keluarga yang baik dapat memberikan dorongan kepada anak untuk mencapai cita- citanya. Sehingga hendaknya keluarga dapat memperhatikan perkembangan prestasi belajar anaknya, agar orang tua dapat mengetahui keberhasilan akademik anaknya.

4. Penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel tambahan yang dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara efikasi diri dan stres akademik mengenai variabel dukungan sosial, gaya belajar, tingkat motivasi.