

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada BAB V ini menjelaskan tentang kesimpulan hasil-hasil temuan teoretis dan empiris serta implikasi dari hasil penelitian mengenai pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik siswa. Hasil penelitian ini menggunakan software SPSS (*Statistical Package for Social Science*) version 25.0, berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara teoretik dan hasil studi empirik. Untuk selanjutnya dapat disimpulkan hasil temuan-temuan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan penelitian di mana menjadi fokus kajian dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal yaitu sebagai berikut.

1. Efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMK Negeri 46 Jakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik siswa.
2. Dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMK Negeri 46 Jakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik siswa.
3. Efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMK Negeri 46 Jakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri dan dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan implikasi ke beberapa pihak sebagai berikut.

### A. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu baru bagi para peneliti dalam proses penelitian selanjutnya di dalam pengembangan ilmu yang berkaitan dengan variabel efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi informasi tambahan bagi mahasiswa dan berbagai pihak yang berkaitan di bidang pendidikan dan sosial tentang bagaimana stres akademik itu berhubungan dengan efikasi diri dan dukungan sosial.

### B. Implikasi Praktis

#### 1. Bagi Guru dan Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi guru dan pihak sekolah untuk membantu siswa dalam mengurangi tingkat stres siswa yang disebabkan oleh stresor akademik, di mana dalam penelitian ini terdapat indikator tertinggi pada efikasi diri yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), dukungan sosial yaitu indikator dukungan emosional, dan stres akademik yaitu indikator perilaku di mana sekolah disarankan untuk lebih memerhatikan indikator-indikator tersebut dengan cara meningkatkan hubungan sosial antar siswa agar mereka lebih berhubungan akrab satu sama lain untuk variabel dukungan sosial, kemudian membentuk kelompok belajar tutor sebaya

agar siswa dapat saling membantu mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi untuk variabel efikasi diri, dan lebih memperhatikan perilaku siswa ketika mereka sedang menghadapi situasi yang tertekan.

## 2. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan untuk meningkatkan lagi keyakinan akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi stres dalam hal akademik. Jika siswa mempunyai keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimiliki, siswa tidak akan merasa ragu untuk meraih target yang dicita-citakan dan juga dapat menghadapi segala jenis kesulitan dengan lebih baik. Siswa juga diharapkan untuk selalu menjaga hubungan sosial terutama dengan teman sebayanya saat di kelas agar siswa merasa bahwa ia termasuk dalam suatu kelompok pertemanan, dengan demikian siswa akan merasa lebih aman dan menyadari bahwa ada orang-orang terdekat disekitarnya yang dapat membantu saat menghadapi kesulitan. Hal tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat stres siswa dalam bidang akademik sehingga dapat mencegah terjadinya perilaku menyimpang pada siswa yang merupakan indikator tertinggi dalam merefleksikan variabel stres akademik.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengalami beberapa kendala dan keterbatasan dalam melakukan penelitian diantaranya sebagai berikut.

1. Penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri dan dukungan sosial sebagai variabel independen, sedangkan masih banyak variabel independen lain yang dapat mempengaruhi stres akademik diantaranya yaitu kepribadian, prokrastinasi akademik, motivasi belajar, manajemen waktu dan regulasi diri.
2. Penelitian ini hanya dilakukan kepada siswa SMK Negeri 46 Jakarta sehingga hasil penelitiannya tidak dapat sepenuhnya diterapkan pada siswa di sekolah lainnya dikarenakan memiliki karakteristik subjek yang berbeda dengan subjek penelitian ini.
3. Keterbatasan waktu dan tenaga dalam melakukan penelitian ini, sehingga membuat peneliti tidak dapat melakukan penelitian lebih mendalam.

#### **5.4 Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan kesimpulan, implikasi, dan keterbatasan penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut.

1. Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi sekolah terutama dalam meningkatkan indikator-indikator terendah pada setiap variabel penelitian seperti indikator *strength* pada efikasi diri dengan cara membuat program yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan yang dimiliki yang merupakan indikator tertinggi dalam merefleksikan variabel efikasi diri, seperti melakukan konsultasi rutin mengenai permasalahan yang dihadapi dan juga menentukan target yang sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. Kemudian, dukungan

informatif pada variabel dukungan sosial dengan cara memberikan nasehat, saran dan masukan untuk siswa ketika mereka dihadapkan pada permasalahan dalam belajar atau lainnya dan pentingnya pemberian dukungan sosial baik dari teman, guru, dan keluarga terutama orang tua agar dapat membantu memberikan solusi terhadap permasalahan anak di sekolah. Untuk indikator stres kognitif pada variabel stres akademik dengan cara pendidik diharapkan lebih mengkaji proses pembelajaran di kelas agar siswa tidak merasakan tekanan yang berlebihan akibat beban akademik. Karena tekanan akademik yang diberikan akan membuat siswa merasakan efek stres dari akademik yang mampu menciptakan demotivasi dalam belajar.

2. Secara teoritis bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang tema yang sama diharapkan mampu mempertimbangkan faktor lain yang dapat berkontribusi pada stres akademik selain efikasi diri dan dukungan sosial atau memperluas variabel penelitian untuk mendapatkan temuan yang lebih bervariasi lagi, seperti kepribadian, prokrastinasi akademik, motivasi belajar, manajemen waktu, status ekonomi dan regulasi diri untuk mengetahui bagaimana variabel tersebut berhubungan dengan stres akademik yang dialami oleh siswa.
3. Untuk penelitian lebih lanjut ada baiknya untuk mengambil sampel yang lebih banyak lagi sehingga dapat mempresentasikan populasi secara keseluruhan.

4. Selain itu disarankan juga untuk menggunakan metode tambahan seperti wawancara yang lebih mendalam terhadap responden agar mendapatkan informasi dan data yang lebih baik.

