

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, perhitungan, dan pembahasan maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut :

1. Karakteristik Penyesuaian Diri, Efikasi Diri Akademik dan Stres Akademik :
 - a. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Penyesuaian Diri pada siswa SMPIT Insan Tauhid School berada pada kategori Sedang
 - b. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Efikasi Diri Akademik Akademik pada siswa SMPIT Insan Tauhid School berada pada kategori Sedang
 - c. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Stress Akademik pada siswa SMPIT Insan Tauhid School berada pada kategori Sedang
2. Adapun hasil pengujian Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :
 - a. Tidak terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan efikasi terhadap stress akademik pada siswa/I SMPIT Insan Tauhid School
 - b. Terdapat hubungan negatif Efikasi Diri Akademik dengan Stress Akademik pada siswa/I SMPIT Insan Tauhid School
 - c. Terdapat hubungan negatif Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik pada siswa/I SMPIT Insan Tauhid School

Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan Efikasi Diri Akademik dengan Stress Akademik pasca covid 19. Artinya, semakin rendah Stress Akademik siswa maka semakin rendah penyesuaian diri dan efikasi. Sumbangan yang diberikan Penyesuaian diri dan Efikasi Diri Akademik kepada stress akademik sebesar 5,8% dan sisanya dijelaskan oleh faktor lain

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Lembaga SMPIT Insan Tauhid School

SMPIT Insan Tauhid School sebagai instansi yang menjadi wadah bagi sisw/i untuk menggali ilmu diharapkan mampu memfasilitasi sisw/i dalam membentuk penyesuaian diri dan Efikasi Diri Akademik yang baik dalam mengelolah dan menurunkan stres akademik yang berasal dari tuntutan tugas, harapan orang tua, pola pikir. sekarang ini, melalui rapat dengan perangkat sekolah mengenai sistem belajar yang sebaiknya diterapkan dengan adanya kurikulum yang baru dan menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik

2. Bagi Siswa

Siswa/i diharapkan mampu meningkatkan penyesuaian diri dan Efikasi Diri Akademik yang baik dalam diri yang bertujuan untuk mengurangi rasa stres dari tuntutan maupun beban akademik dalam tugas sekolah dimasa pasca Covid-19 ini, dengan cara terus meningkatkan keyakinan terhadap potensi atau kemampuan yang ada dalam diri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Peneliti selanjutnya

diharapkan lebih memperdalam kajian tentang penyesuaian diri, Efikasi Diri Akademik dan stres akademik sehingga dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya dan diharapkan mampu melanjutkan penelitian ini dengan variabel-variabel lain dengan subjek yang berbeda sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian. Saran lain yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu pememilihan teori yang lebih relevan agar sesuai dengan konteks penelitian. Kemudian diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan macam-macam analisis statistik lainnya untuk memperkaya dan memberikan hasil yang lebih komprehensif dalam penelitian