

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui perhitungan dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapati hasil bahwa variabel Efikasi Diri Akademik pada siswa SMP Islam dalam kategori sedang dengan persentase 76% atau sejumlah 85 siswa. Kemudian, berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, variabel Resiliensi Akademik pada siswa SMP Islam dalam kategori sedang dengan persentase 75% atau sejumlah 83 siswa. Lalu, berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, untuk variabel Stres Akademik pada siswa SMP Islam dalam kategori sedang dengan persentase 70% atau sejumlah 78 siswa.
2. Berdasarkan hasil uji korelasi, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan yang cukup kuat antara efikasi diri akademik terhadap stres akademik ($r = -0,477$; $p = 0,000$).
3. Berdasarkan hasil uji korelasi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik terhadap stres akademik ($r = -0,009$; $p = 0,923$).
4. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, efikasi diri akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik ($\beta = -0,231$; $p = 0,000$), dengan kontribusi sebesar 21,6% ($R^2 = 0,216$). Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres akademik pada siswa.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, namun diharapkan hal ini dapat menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dan peneliti di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian skripsi ini, beberapa saran tersebut meliputi:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat lebih mengenali kemampuan dan potensi yang dimilikinya agar dapat meningkatkan efikasi diri akademik. Siswa juga disarankan untuk mengembangkan sikap resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti dengan membangun pola pikir positif, mengelola waktu belajar dengan baik, serta mencari dukungan dari lingkungan sekitar seperti teman, guru, atau keluarga.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan psikososial kepada siswa melalui program bimbingan dan konseling yang terstruktur, terutama yang berkaitan dengan penguatan efikasi diri dan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, guru dan wali kelas juga dapat dilibatkan dalam memberikan pendampingan yang bersifat suportif untuk membantu siswa mengelola stres akademik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada dua faktor, yaitu efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial teman sebaya, strategi koping, pola asuh orang tua, atau kontrol diri.