

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Mengacu permasalahan yang dikemukakan hingga analisis data serta pembahasan yang dikemukakan maka dapat diketahui bahwa stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Pamekasan di tahun pelajaran 2016/2017 terkait dengan kemampuan siswa untuk efikasi diri dan dukungan sosial yang diperoleh siswa dari lingkungan sosialnya. Siswa yang kurang memperoleh dukungan sosial dan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang tinggi, sehingga tidak jarang siswa memilih keluar studi atau pindah sekolah, demikian pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Pamekasan. Hal ini juga didukung dengan uji koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial sanggup memberikan sumbangan efektif sebesar 55% terhadap penurunan stres akademik.

Hasil penelitian ini juga telah membuktikan bahwa secara parsial, efikasi diri memiliki korelasi negatif yang signifikan, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri yang diperoleh siswa SMA Negeri 1 Pamekasan maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang diperoleh siswa maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Adanya korelasi negatif ini juga didukung oleh uji determinasi yang

menunjukkan bahwa efikasi diri mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 29,1 % terhadap penurunan stres akademik

Hasil penelitian ini juga membuktikan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Demikian sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Pamekasan. Hal ini juga didukung dengan uji koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan kontribusi sebesar 25,8% terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Pamekasan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Siswa**

Mengacu pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik, maka hendaknya siswa menciptakan rasa tenang dan nyaman dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat, mempunyai kepribadian dan kecerdasan kecerdasan emosional yang baik sehingga siswa mampu mengatasi tekanan dalam proses belajar baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah sehingga dapat mengurangi terjadinya stres.

### **2. Bagi Institusi SMA Negeri 1 Pamekasan**

Mengetahui bahwa dampak stres akademik pada siswa kelas X di semester genap tahun pelajaran 2016/2017 memiliki efek siswa putus studi, dan hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa efikasi diri dan dukungan

sosial memiliki korelasi negatif, maka disarankan agar pihak lembaga pendidikan SMA Negeri 1 Pamekasan memberikan perhatian sebagai efikasi diri pada siswa di tahun pelajaran 2016/2017, dengan adanya kegiatan sharing yang bukan hanya dari siswa antar siswa tapi juga mencakup peran para guru dengan adanya wali kelas, guru BK yang mewakili dan membimbing sebagian siswa dalam bentuk kelompok yang dibagi-bagi. Pembinaan siswa juga ditingkatkan agar lebih mampu meningkatkan kemampuan beradaptasi belajar berupa pemberian fasilitas dan sarana-sarana penyaluran bakat dan minat sesuai dengan keterampilan yang dimiliki setiap siswa.

### **3. Bagi Keluarga**

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menyimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan, maka disarankan agar keluarga mampu memberikan dukungan sosial, baik dukungan instrumental, informasional, emosional dan penghargaan. Dukungan ini dapat berupa membangun intensitas komunikasi yang lebih baik dan berkualitas memberikan semangat dan penghargaan pada siswa.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Mempertimbangkan bahwa hasil penelitian ini telah membuktikan antara efikasi diri dan dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan maka disarankan agar dalam penelitian yang mengangkat tema serupa agar mencoba menggunakan pendekatan kualitatif.