

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas 12 di SMAN 1 Gedeg, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *Self-Efficacy*: Sebagian besar siswa kelas 12 SMAN 1 Gedeg memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang, dengan sebagian lainnya berada pada kategori tinggi dan rendah.
2. Gambaran Stres Akademik: Sebagian besar siswa kelas 12 SMAN 1 Gedeg mengalami stres akademik pada kategori sedang, sedangkan sebagian lainnya mengalami stres akademik kategori rendah dan tinggi.
3. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan Stres Akademik: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka diajukan beberapa saran praktis dan teoritis sebagai berikut:

1. Bagi Responden (Siswa):

Siswa diharapkan dapat terus meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) dengan cara menetapkan target belajar yang realistis, mengevaluasi pengalaman keberhasilan masa lalu (*mastery experiences*), serta

membentuk kelompok belajar sebaya (*peer support*). Siswa juga disarankan untuk melatih teknik manajemen waktu guna menghindari kebiasaan menunda tugas (*procrastination*) yang dapat memicu timbulnya stres.

2. Bagi Institusi Pendidikan (SMAN 1 Gedeg):

Pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan dan Konseling (BK), disarankan untuk mengoptimalkan layanan konseling kesehatan mental dan menyusun program pelatihan atau psikoedukasi mengenai peningkatan efikasi diri dan manajemen stres. Selain itu, tenaga pendidik diharapkan memberikan persuasi verbal (*verbal persuasion*) berupa umpan balik yang konstruktif untuk membangun kepercayaan diri siswa.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan ilmu Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Komunitas (khususnya *School Health Nursing*) dalam mengidentifikasi faktor risiko psikososial remaja serta menyusun intervensi promotif-preventif kesehatan mental di lingkungan sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan meneliti faktor-faktor internal maupun eksternal lainnya yang dapat memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial keluarga, *self-regulated learning*, atau strategi koping, serta mempertimbangkan penggunaan metode eksperimental (*quasi-experiment*) untuk menguji efektivitas intervensi peningkatan *self-efficacy* terhadap penurunan stres akademik.