

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel terdistribusi dengan normal serta hubungan kedua variabel bersifat linier. Hasil uji kategorisasi responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden dengan kategori sedang pada variabel *self efficacy* maupun stres akademik. Hubungan dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang negatif artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya jika *self efficacy* rendah maka semakin tinggi stres akademik.

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana diketahui bahwa *self efficacy* mampu memprediksi stres akademik secara signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H_a) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti bahwa *self efficacy* mampu memprediksi stres akademik dalam pembelajaran daring di SMPN 11 Bekasi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi peserta didik

Diharapkan peserta didik untuk meningkatkan keyakinan serta penilaian yang baik atas kemampuan dirinya, sehingga tidak ada perasaan ragu-ragu untuk melaksanakan tugas serta tuntutan maupun hambatan dari sekolah maupun dari luar sekolah.

2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan pendidik atau guru lebih proaktif untuk memotivasi, memberi konseling dan dukungan sosial serta upaya meningkatkan *self efficacy* kepada peserta didik yang bertujuan agar peserta didik bangkit dalam mengatasi persoalan di sekolah sehingga dapat mengurangi stres akademik.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang berkaitan dengan variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik.
2. Kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik selain *self efficacy*.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih banyak jurnal atau referensi yang berkaitan dengan *self efficacy* dan stres akademik sesuai dengan kondisi yang terjadi pada saat melakukan penelitian dan juga dapat menggunakan metode yang berbeda dengan penelitian ini.

