

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,433$ dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat korelasi yang negatif antara efikasi diri dengan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui koefisien (r_{xy}) $\geq 0,40$, maka dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi pada hipotesis ini sedang. Jadi terdapat hubungan yang sedang antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home*, sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home*.
2. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa stres akademik terbagi menjadi tiga kategori yaitu, dari 66 subjek terdapat 6 subjek (9%) yang memiliki stres akademik pada kategori tinggi, sisanya 50 subjek (76%) dalam kategori sedang dan 10 subjek (15%) memiliki stress akademik pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara

umum subjek dalam penelitian ini memiliki stres akademik dengan kategori sedang.

3. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa efikasi terbagi menjadi tiga kategori yaitu, dari 66 subjek terdapat 19 subjek (29%) yang memiliki efikasi diri pada kategori tinggi. Sisanya, 36 subjek (54%) dalam kategori sedang dan 11 subjek (17%) memiliki efikasi diri pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki efikasi diri dengan kategori sedang.
4. Hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R square*) sebesar 0,188 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 18,8 % terhadap variabel stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home* dan sisanya 81,2 dipengaruhi oleh faktor – faktor lain, misalnya motivasi berprestasi, *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan dukungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Remaja dengan latar belakang *broken home*

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada remaja dengan latar belakang *broken home* untuk dapat mempertahankan dan berusaha meningkatkan efikasi diri dengan cara meyakinkan diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa dirinya dapat menghadapi masalah dalam berbagai situasi dan

akan mencapai hasil yang diinginkan, sehingga dapat menghasilkan sikap percaya diri, pantang menyerah dan berperilaku yang sesuai dalam menghadapi berbagai tekanan dalam bidang akademik maupun sosialnya sehingga akan mengurangi atau mencegah stres akademik.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas bimbingan dan konseling yang selanjutnya dapat memberikan pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan keyakinan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga dapat mencegah atau mengurangi stres akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini sebesar 18,8 % maka bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan yang sejenis, disarankan untuk memilih faktor lain yang akan lebih memiliki pengaruh dengan variabel stres akademik dan dapat lebih mengembangkan variabel-variabel lain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat melihat sumbangan masing-masing variabel lain terhadap stres akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan penelitian dengan metode eksperimen, dengan alasan untuk membuktikan apakah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan stres akademik.