

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian “Hubungan Tingkat Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Akademik pada Siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo” adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, yaitu sebanyak 121 orang (72.0%).
2. Sebagian besar siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo memiliki tingkat stres akademik sedang, yaitu sebanyak 109 orang (64.9%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo dengan arah korelasi negatif dan koefisien korelasi yaitu sebesar -0.448 . Hal tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada selang sedang. Sementara itu, hubungan negatif yang didapatkan berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, penulis mencoba memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi Institusi terkait
 - a. Melakukan skrining tingkat stres akademik yang digunakan untuk program pengembangan efikasi diri yang dimiliki siswa agar mampu menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan akademik.
 - b. Memberikan edukasi pada siswa di pesantren mengenai pentingnya efikasi diri sebagai salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akademik yang mereka alami. Selain itu perlu diperhatikan juga edukasi mengenai sumber-sumber informasi yang memberikan kontribusi penting terhadap pembentukan efikasi diri.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian selanjutnya, diharapkan juga untuk meneliti fluktuasi stres akademik yang di alami oleh siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo sesuai dengan tingkatan kelas dari kelas VII, VIII dan IX untuk menguji teori stres psikofisik yang mengemukakan bahwa stres akan bertambah sesuai dengan bertambahnya tingkatan kelas.