

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut bahwa :

1. *Self-Efficacy* siswa yang diperoleh skor 2,51 – 3,25 sejumlah 63 (54,78%) dari 115 siswa dalam kriteria baik. Berarti *Self-Efficacy* individual pada SMA Negeri 21 Kota Medan termasuk dalam kriteria baik.
2. Stres Akademik siswa yang diperoleh skor 2,51 – 3,25 sejumlah 74 (64,35%) dari 115 siswa dalam kriteria baik, berarti Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 21 Kota Medan termasuk dalam kriteria baik.
3. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *Self-Efficacy* menunjukkan $r_{xy} = 0,418$ dengan tingkat signifikansi 0,000. Artinya ada korelasi yang positif dan signifikan dengan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik siswa. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima.
4. Berdasarkan hasil perhitungan $r_{xy} = 0,418$ maka *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik siswa memiliki nilai kontribusi 17,5% sedangkan 82,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, saran yang perlu dikemukakan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah

Hendaknya menyediakan ruangan BK agar pelaksanaan layanan BK berjalan

dengan baik sesuai dengan kode etik bimbingan dan konseling.

2 Bagi Guru bimbingan dan konseling

Hendaknya guru BK dapat meningkatkan kualitas layanan BK, sehingga siswa akan lebih terbuka untuk mendapatkan layanan BK.

3 Bagi Siswa

Hendaknya siswa dapat memperbaiki diri dalam mengatasi permasalahan yang di hadapi dan mampu terbuka kepada guru BK sebagai pengalaman yang berguna untuk menempa diri dengan lebih baik.

4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Apabila ingin melaksanakan penelitian dengan variabel Stres Akademik agar perlu memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi *Self-Efficacy* yaitu faktor internal kebutuhan, kebiasaan dan faktor eksternal yaitu pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba.