

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan mengenai pengaruh *self-efficacy* dan *mindfulness* terhadap *academic stress* pada siswa kelas XI AKL SMK Negeri 1 Doloksanggul Tahun Ajaran 2022/2023, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress* siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Doloksanggul Tahun Ajaran 2022/2023 dengan kata lain semakin meningkat *self-efficacy* (keyakinan diri) siswa dalam belajar rekonsiliasi bank maka *academic stress* siswa akan rendah dalam proses pembelajaran rekonsiliasi bank.
2. *Mindfulness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress* siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Doloksanggul Tahun Ajaran 2022/2023 dengan kata lain semakin meningkat *mindfulness* (kesadaran atau perhatian) siswa dalam belajar rekonsiliasi bank maka *academic stress* siswa akan menurun.
3. *Self-efficacy* dan *Mindfulness* secara bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress* siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Doloksanggul Tahun Ajaran 2022/2023 dengan kata lain secara bersama-sama semakin meningkat *self-efficacy* (keyakinan diri) dan *mindfulness* (kesadaran atau perhatian) siswa dalam belajar rekonsiliasi bank maka *academic stress* siswa akan rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa Akuntansi

Siswa diharapkan mempertahankan *self-efficacy* dan *mindfulness* yang ada pada dirinya agar tetap mampu dalam mengikuti pembelajaran dalam penuh keyakinan dan perhatian terhadap tugas-tugas yang diberikan kepadanya dengan cara selalu berusaha keras untuk menghadapi tantangan yang ada serta mengindahkan arahan dan nasehat dari guru.

2. Bagi Guru

Diharapkan, guru mampu mempertahankan *self-efficacy* (keyakinan diri) dan *mindfulness* (kesadaran atau perhatian) yang ada pada diri siswa dalam proses pembelajaran demi menjaga *academic stress* pada siswa tetap dalam keadaan rendah dengan cara meyakinkan siswa akan kemampuannya dalam belajar, mendidik serta mengarahkan siswa untuk selalu tekun dalam belajar serta mengevaluasi setiap kemajuan belajar dari siswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagaimana yang disampaikan pada keterbatasan dalam penelitian ini, maka masukan untuk peneliti selanjutnya untuk mengkaji:

- a) *Academic stress* berbasis gender, agar dapat diketahui gender mana yang memiliki *academic stress* paling tinggi antara laki-laki dan perempuan.

b) Meluaskan lingkup penelitian, artinya tidak hanya satu sekolah saja melainkan beberapa sekolah berbasis wilayah, misalnya per kecamatan, kabupaten atau provinsi.

- Diharapkan, pembagian angket kepada responden dilaksanakan pada pagi hari sebelum memulai pembelajaran dan guru tidak dalam ruangan kelas, agar siswa lebih leluasa dalam mengisi lembar jawaban angket.

