

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan terkait hasil yang didapatkan, yaitu:

- 1) *Self-efficacy* dan Kecemasan Akademik pada siswa kelas IX SMPN 35 Medan menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah hubungan negatif. Pada uji *Pearson's Product Moment Correlation* didapatkan bahwa signifikansi antara dua variabel yang diuji berada pada nilai <0.001 serta memiliki koefisien -0.910 . Hal ini menunjukkan bahwa ketika *self-efficacy* meningkat, maka kecemasan akademik siswa kelas IX SMPN 35 Medan menurun.
- 2) Mayoritas responden memiliki tingkat *self-efficacy* dengan rentang sedang ke tinggi, yakni 64,21% untuk kategori sedang dan 18,95% untuk kategori tinggi. Selanjutnya, untuk kecemasan akademik, mayoritas responden berada pada kategori yang sama, yakni sedang ke tinggi, dengan rincian 66,32% berada pada kategori sedang dan 17,89% berada pada kategori tinggi.
- 3) Ketika peneliti menggunakan nilai tengah rentang skor pada variabel *self-efficacy*, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang berada pada kategori sedang memiliki skor di bawah nilai tengah rentang kategori sedang (59% dari total responden yang berada pada kategori sedang), sedangkan pada kecemasan akademik terdapat fenomena sebaliknya, di mana mayoritas

responden yang berada pada kategori sedang di variabel kecemasan akademik berada di atas nilai tengah kategori sedang (62.1% dari total responden yang berada pada kategori sedang). Hal ini menunjukkan bahwasannya walaupun responden berada pada kategori sedang pada kedua variabel, namun secara pola kedua variabel ini menunjukkan pola yang berkebalikan, sehingga hasil ini menjelaskan hubungan terbalik signifikan pada pengujian hipotesis yang sudah dilakukan.

- 4) Aspek dominan pada kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut: aspek generality untuk *self-efficacy* dan aspek motorik untuk variabel kecemasan akademik.

5.2. Saran

Melalui hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran rekomendasi kepada beberapa pihak terkait, yakni:

- 1) Bagi siswa kelas IX SMPN 35 Medan

Siswa disarankan untuk dapat meningkatkan strategi yang lebih efektif dalam menangani kecemasan akademiknya, terutama ketika dalam masa-masa penting seperti ujian. Siswa dapat meningkatkan regulasi emosinya dengan cara mempraktikkan manajemen waktu yang lebih baik, melakukan pola belajar yang sehat dan konsisten, dan meminta dukungan akademik dan emosional dari guru, orang tua, dan teman ketika sedang mengalami kecemasan.

2) Bagi SMPN 35 Medan

Sekolah diharapkan mampu memberikan dan menyediakan lingkungan belajar yang suportif sehingga dapat membantu siswa dalam meregulasi kecemasan akademiknya. Sekolah dapat memperkuat layanan konseling yang sudah ada, memberikan program-program tambahan mengenai regulasi emosi, dan menyarankan kepada guru-guru yang mengajar di kelas IX untuk memilih pendekatan pembelajaran yang lebih suportif. Lebih jauh, sekolah dapat menjalankan asesmen psikologi secara periodik untuk mengidentifikasi siswa mana saja yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi agar intervensi dapat diberikan sejak lebih awal.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas pokok pembahasan dengan mengikutsertakan responden dalam jumlah yang lebih banyak serta lebih beragam agar penelitiannya dapat menjadi generalisasi pada pembahasan yang serupa. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan eksplorasi lebih jauh variabel-variabel lain yang secara teoritis dapat memengaruhi kecemasan akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan menggunakan metode penelitian lain seperti kualitatif atau *mixed-methods* untuk dapat memahami dinamika siswa lebih jauh lagi.