

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres akademik dan efikasi diri dengan kejenuhan akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tajurhalang, tingkat stres akademik siswa berada pada kategori yang bervariasi, dengan kecenderungan muncul akibat tuntutan akademik seperti beban tugas dan tekanan pencapaian prestasi. Efikasi diri akademik siswa juga berada pada kategori rendah hingga tinggi, sedangkan tingkat kejenuhan akademik siswa menunjukkan variasi dari kategori rendah sampai tinggi. Meskipun sebagian siswa berada pada kategori rendah, proporsi siswa dengan stres dan kejenuhan akademik tinggi masih cukup besar sehingga perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, ditemukan adanya hubungan antara stres akademik dengan kejenuhan akademik ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres akademik berkaitan dengan perbedaan tingkat kejenuhan akademik, di mana siswa dengan stres akademik tinggi lebih banyak ditemukan pada kategori kejenuhan akademik tinggi, sedangkan siswa dengan stres akademik rendah cenderung berada pada kategori kejenuhan akademik yang lebih rendah, tanpa menyiratkan hubungan sebab-akibat.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan kejenuhan akademik ( $p < 0,05$ ). Efikasi diri akademik yang tinggi lebih banyak ditemukan pada siswa dengan kejenuhan akademik rendah, sementara efikasi diri yang rendah lebih sering dijumpai pada siswa dengan kejenuhan akademik tinggi. Hal ini menegaskan bahwa efikasi diri akademik merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik dan efikasi diri akademik memiliki hubungan yang bermakna dengan kejenuhan akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tajurhalang, sehingga kedua faktor tersebut perlu dipertimbangkan dalam upaya memahami serta mengelola kejenuhan akademik di lingkungan sekolah.

## V.2 Saran

### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres dan penguatan efikasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Siswa disarankan untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti mengatur waktu belajar dengan baik, mencari dukungan sosial, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri agar dapat meminimalisir kejenuhan akademik.

### 2. Bagi Guru dan Pihak Sekolah

Guru diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dengan memperhatikan beban akademik yang diberikan kepada siswa. Sekolah disarankan untuk mengoptimalkan peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, serta program pengembangan efikasi diri guna mencegah kejenuhan akademik pada siswa.

### 3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan motivasional kepada anak tanpa memberikan tekanan berlebihan terkait prestasi akademik. Komunikasi yang terbuka serta pemberian apresiasi terhadap usaha anak dapat membantu meningkatkan efikasi diri dan mengurangi stres akademik.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejenuhan akademik, seperti dukungan sosial, strategi koping, atau regulasi emosi. Selain itu, penggunaan desain penelitian longitudinal dapat dipertimbangkan untuk melihat perubahan stres akademik, efikasi diri, dan kejenuhan akademik secara lebih mendalam dari waktu ke waktu.