

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pada BAB V ini menjelaskan tentang kesimpulan hasil-hasil temuan teoritis dan empiris serta implikasi dari hasil penelitian mengenai pengaruh efikasi diri, regulasi diri dan *grit* terhadap stress akademik siswa. Hasil penelitian ini menggunakan *software* SmartPLS versi 4. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dan positif secara langsung antara Efikasi Diri terhadap *Grit*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H1 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat efikasi diri yang dialami oleh siswa maka akan semakin tinggi *grit*.
2. Terdapat pengaruh signifikan dan positif secara langsung antara Regulasi Diri terhadap *Grit*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H2 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat regulasi diri yang dialami oleh siswa maka akan semakin tinggi *grit*.
3. Terdapat pengaruh signifikan dan negatif secara langsung antara Efikasi Diri terhadap Stres Akademik. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H3 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat efikasi diri yang dialami oleh siswa maka akan semakin rendah stress akademik.
4. Terdapat pengaruh signifikan dan negatif secara langsung antara Regulasi Diri terhadap Stres Akademik. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H4 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin

tinggi Tingkat regulasi diri yang dialami oleh siswa maka akan semakin rendah stress akademik.

5. Terdapat pengaruh signifikan dan negatif secara langsung antara *Grit* terhadap Stres Akademik. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H5 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat *grit* yang dialami oleh siswa maka akan semakin rendah stress akademik.
6. Terdapat pengaruh signifikan dan negatif secara tidak langsung antara Efikasi Diri terhadap Stres Akademik melalui *Grit*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H6 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka akan semakin tinggi pula tingkat *grit* yang selanjutnya akan membuat stress akademik siswa rendah.
7. Terdapat pengaruh signifikan dan negatif secara tidak langsung antara Regulasi Diri terhadap Stres Akademik melalui *Grit*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H7 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa maka akan semakin tinggi pula tingkat *grit* yang selanjutnya akan membuat stress akademik siswa rendah.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya oleh peneliti, maka terdapat beberapa implikasi yang diperoleh dari hasil penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Pada variabel stress akademik dengan indikator perilaku yang menarik dengan tingkat persentase 30%. Pada indikator perilaku, diperoleh skor tertinggi sebesar 3,057 pada butir pernyataan nomor 12 yang menyatakan

bahwa “Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan saya meluapkan dengan merusak barang yang ada di dekat saya” artinya para siswa merasa tertekan dan ditekan oleh situasi atau orang lain, ia merespons dengan cara merusak barang-barang yang ada di sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki masalah dalam mengelola emosi dan stress, sehingga ia merespons dengan cara yang tidak sehat dan merusak.

2. Pada variabel efikasi diri dengan pada indikator *generality* yang menarik dengan tingkat persentase 36%. Pada indikator *generality*, diperoleh skor tertinggi sebesar 3,713 pada butir pernyataan nomor 17 yang menyatakan bahwa “Karena nilai ujian saya sebelumnya rendah, maka saya tidak yakin dengan kemampuan saya” ini menunjukkan bahwa jika mereka mendapatkan nilai rendah dalam ujian sebelumnya, mereka menjadi kurang yakin dengan kemampuan mereka untuk meraih hasil yang lebih baik di masa depan. Pengalaman mendapatkan nilai rendah dapat mempengaruhi keyakinan diri seseorang dan membuatnya meragukan kemampuan mereka sendiri. Ini bisa menyebabkan perasaan tidak percaya diri, kekhawatiran, dan keraguan.
3. Pada variabel regulasi diri dengan indikator metakognisi yang menarik dengan tingkat persentase 37%. Pada indikator metakognisi, diperoleh skor tertinggi sebesar 3,721 pada butir pernyataan lima yang menyatakan bahwa “Saya melakukan penilaian diri tentang ketercapaian belajar yang sudah saya lakukan.” Menunjukkan bahwa mereka melakukan evaluasi terhadap kemajuan belajar yang sudah mereka capai. Ini melibatkan refleksi terhadap sejauh mana mereka telah memahami materi, meraih tujuan pembelajaran

mereka, dan mencapai kemajuan dalam mengembangkan keterampilan atau pengetahuan tertentu. Penilaian diri seperti ini merupakan langkah penting dalam proses belajar karena membantu mereka memahami kekuatan dan kelemahan mereka, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, serta memperbaiki strategi belajar untuk masa depan.

4. Pada variabel *grit* dengan indikator konsistensi minat yang menarik dengan tingkat persentase 53%. Pada indikator konsistensi minat, diperoleh skor tertinggi sebesar 4,033 pada butir pernyataan pertama yang menyatakan bahwa “Saya mendorong diri saya untuk melakukan yang terbaik di sekolah” mencerminkan sikap yang proaktif dan bertekad dari siswa untuk mencapai prestasi yang tinggi di sekolah. Ini menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki motivasi internal yang kuat untuk melakukan yang terbaik dalam pendidikan mereka, tanpa perlu tekanan dari luar.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaannya, peneliti menemukan beberapa keterbatasan sehingga penelitian ini perlu disempurnakan dengan penelitian-penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu:

1. Penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri, regulasi diri dan *grit* sebagai variabel independent, sedangkan masih banyak variabel independent lain yang dapat mempengaruhi stress akademik.
2. Penelitian ini hanya dilakukan kepada siswa jurusan Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis SMK Negeri 16 Jakarta sehingga hasil

penelitiannya tidak dapat sepenuhnya diterapkan pada siswa di jurusan dan sekolah lainnya dikarenakan memiliki karakteristik subjek yang berbeda dengan subjek penelitian ini.

3. Penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner. Keterbatasan waktu dan tenaga dalam melakukan penelitian ini, sehingga membuat peneliti tidak dapat melakukan penelitian lebih dalam.

5.4. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan, implikasi, dan keterbatasan penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut.

1. Secara Akademis

- a. Bagi Fakultas Ekonomi UNJ, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kebaruan ilmu pengetahuan bagi para dosen dan pihak akademisi khususnya dilingkungan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta berdasar topik yang terkait yaitu efikasi diri, regulasi diri, *grit*, dan stress akademik. Untuk lebih lanjut penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam proses perkuliahan agar dapat mengadakan kegiatan yang berkaitan menangani stress akademik. Sehingga dari harapan tersebut dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memberikan dampak pada saat proses pengajaran pada saat Praktik Keterampilan Mengajar disekolah.

- b. Bagi SMK Negeri 16 Jakarta, diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi sekolah terutama dalam meningkatkan indikator-indikator terendah pada setiap variable penelitian seperti indikator *strength* pada efikasi diri dengan cara mengembangkan sebuah program yang memiliki tujuan dalam memperkuat keyakinan atau kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka sendiri yang merupakan indikator tertinggi dalam merefleksikan variable efikasi diri, seperti melakukan pertemuan berkala untuk membahas masalah yang dihadapi siswa dan menetapkan tujuan yang sesuai dengan kemampuan mereka.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, secara teoritis bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang tema yang sama diharapkan mampu mempertimbangkan faktor lain yang dapat berkontribusi pada stress akademik selain efikasi diri, regulasi diri, dan *grit* atau memperluas variable penelitian untuk mendapatkan temuan yang lebih bervariasi lagi. Untuk penelitian lebih lanjut sebaiknya dilakukan dengan lingkup yang lebih luas sehingga hasil dari penelitian selanjutnya dapat mewakili banyak wilayah dan dapat meneliti lebih banyak permasalahan serta solusi yang didapatkan. Selain itu disarankan juga untuk menggunakan metode tambahan seperti wawancara yang lebih mendalam terhadap responden agar mendapatkan informasi dan data yang lebih baik seperti dapat juga menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mencari faktor-faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri, regulasi diri dan *grit*

agar mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang fenomena terkait efikasi diri, regulasi diri dan *grit*.

2. Secara Praktis

- a. Pada variabel stress akademik (Y) diketahui bahwa perhitungan skor terendah sebesar 21% yaitu indikator pikiran. Adapun isi pernyataan yang memiliki skor terendah yaitu 2,672 yang menyatakan bahwa “Saya tidak fokus ketika menghadapi ujian mengenai pelajaran yang dianggap sulit”. Hal ini mencerminkan bahwa saat siswa menghadapi ujian dalam pelajaran yang dianggap sulit, mereka kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi dan fokus pada soal-soal ujian tersebut. Ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti kecemasan akan hasil ujian, rasa tidak percaya diri karena merasa kurang memahami materi, atau bahkan perasaan kewalahan karena kompleksitas pelajaran tersebut. Menghadapi pelajaran yang sulit memang bisa menjadi tantangan, tetapi ada beberapa langkah yang dapat mereka ambil untuk membantu meningkatkan fokus selama ujian. Ini termasuk strategi pernapasan untuk menenangkan diri, menciptakan lingkungan belajar yang tenang, dan menggunakan teknik pemusatan perhatian seperti membagi waktu dengan baik antara soal-soal dan menghindari gangguan eksternal selama ujian.
- b. Pada variabel efikasi diri (X1) diketahui bahwa perhitungan skor terendah sebesar 29% yaitu indikator *strength*. Adapun isi pernyataan

yang memiliki skor terendah yaitu 3,385 yang menyatakan bahwa “Saya menghindari tugas yang tidak saya kuasai karena saya tidak percaya dengan kemampuan saya” menunjukkan bahwa mereka cenderung menghindari menyelesaikan tugas yang mereka merasa tidak bisa menguasainya karena kurangnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri mereka rendah dalam menghadapi tugas-tugas yang dianggap sulit atau tidak familiar. Ketika seseorang merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan mereka, mereka mungkin merasa takut akan kegagalan atau menghindari situasi yang memunculkan kecemasan atau ketidaknyamanan. Ini dapat menghambat kemajuan dan pertumbuhan, karena mereka mungkin melewatkan peluang untuk belajar dan berkembang. Penting untuk diingat bahwa rasa tidak percaya diri adalah sesuatu yang dapat diatasi dengan waktu dan usaha yang tepat. Cobalah untuk mengubah pandangan mereka tentang tugas yang sulit menjadi kesempatan untuk belajar dan berkembang. Gunakan strategi seperti membagi tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil, mencari bantuan dari teman atau guru, dan mengingatkan diri sendiri bahwa belajar melibatkan proses dan tidak selalu berjalan mulus. Dengan langkah-langkah kecil dan tekad yang kuat, mereka dapat membangun kembali keyakinan pada kemampuan mereka dan menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit.

- c. Pada variabel regulasi diri (X2) diketahui bahwa perhitungan skor terendah sebesar 31% yaitu indikator perilaku belajar. Adapun isi pernyataan yang memiliki skor terendah yaitu 3,574 yang menyatakan bahwa “Saya cenderung menunda-nunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan.” Artinya bahwa mereka memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Ini menunjukkan bahwa mereka cenderung menunda pekerjaan hingga terpaksa harus menyelesaikannya dalam waktu singkat sebelum batas waktu berakhir. Menunda-nunda tugas seperti ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi, ketidakpastian, atau bahkan rasa takut akan kegagalan. Beberapa orang mungkin merasa lebih produktif atau terdorong untuk bertindak saat mereka merasa tertekan oleh waktu yang terbatas, meskipun ini bisa menghasilkan stres yang tidak perlu dan meningkatkan risiko membuat kesalahan. Meskipun menunda-nunda mungkin memberikan dorongan sementara dalam produktivitas, pada akhirnya, ini dapat mengganggu kualitas kerja mereka dan meningkatkan tingkat stres. Penting untuk mengembangkan kebiasaan yang lebih baik dalam mengelola waktu dan tugas-tugas dengan lebih efektif, seperti membuat jadwal yang terorganisir, membagi tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, dan memulai pekerjaan lebih awal untuk menghindari tekanan yang tidak perlu. Dengan mengatasi

kebiasaan menunda-nunda, mereka dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

- d. Pada variabel *grit* (X3) diketahui bahwa perhitungan skor terendah sebesar 47% yaitu indikator ketekunan usaha. Adapun isi pernyataan yang memiliki skor terendah yaitu 3,639 yang menyatakan bahwa “Saya tidak perlu mencari informasi tentang materi pelajaran di sumber lain, cukup menunggu informasi yang diberikan oleh guru” artinya bahwa mereka cenderung mengandalkan informasi yang diberikan oleh guru dalam menguasai materi pelajaran, tanpa mencari tambahan informasi dari sumber-sumber lain. Ini menunjukkan bahwa mereka mempercayai bahwa guru akan memberikan semua informasi yang mereka butuhkan untuk memahami materi pelajaran dengan baik. Meskipun mempercayai guru adalah hal yang baik, mencari informasi tambahan dari sumber-sumber lain juga dapat menjadi strategi yang bermanfaat dalam proses belajar. Sumber-sumber tambahan seperti buku teks, artikel, video pembelajaran, atau situs web dapat memberikan perspektif tambahan, penjelasan yang lebih mendalam, atau contoh yang memperkuat pemahaman tentang materi pelajaran. Dengan mengambil inisiatif untuk mencari informasi tambahan, mereka dapat memperdalam pemahaman tentang materi pelajaran, mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk ujian atau tugas, dan mengembangkan keterampilan penelitian yang berharga. Ini juga membantu mereka menjadi lebih mandiri dalam belajar dan memperluas pengetahuan di luar ruang kelas