

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peneliti telah melakukan penelitian pada siswa di SMK Karisma Bangsa. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti, deskripsi data tiap variabel yang telah dipaparkan, serta analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara keterlibatan sekolah dan kelelahan akademik sebesar $t\text{-hitung} -15,594 < -t\text{ tabel} -1,97453$. Jika keterlibatan sekolah ditingkatkan maka kelelahan akademik akan menurun. Begitu pula sebaliknya, jika keterlibatan sekolah menurun maka kelelahan akademik akan meningkat.
2. Terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri akademik dan kelelahan akademik sebesar $t\text{-hitung} -10,577 < -t\text{ tabel} -1,97453$. Jika efikasi diri akademik ditingkatkan maka kelelahan akademik akan menurun. Begitu pula sebaliknya, jika efikasi diri akademik menurun maka kelelahan akan meningkat.
3. Terdapat hubungan negatif secara bersama-sama antara keterlibatan sekolah, efikasi diri akademik, dan kelelahan akademik dilihat dari $F\text{-hitung} 278,495 > F\text{-tabel} 3,05$. Jika keterlibatan sekolah dan efikasi diri akademik meningkat maka kelelahan akademik akan menurun. Begitu pula

sebaliknya, jika keterlibatan sekolah dan efikasi diri menurun maka kelelahan akademik akan meningkat.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian variabel keterlibatan sekolah, efikasi diri akademik dan kelelahan akademik pada siswa SMK PGRI Karisma Bangsa, disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan sekolah dan efikasi diri akademik maka akan menurunkan tingkat kelelahan akademik. Maka dari itu seorang pendidik diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan sekolah dan efikasi diri akademik pada siswa melalui kegiatan-kegiatan sekolah dan pembelajaran yang lebih menyenangkan sehingga nantinya akan berimplikasi pada menurunnya kelelahan akademik pada siswa.

Dari hasil perhitungan rata-rata skor dimensi yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, variabel keterlibatan sekolah memiliki dimensi *cognitive* dengan persentase tertinggi yaitu 34%. Sedangkan pada variabel efikasi diri akademik terdapat dimensi *strength* dengan persentase tertinggi yaitu 35%. Besarnya dimensi tiap variabel independen menjelaskan bahwa dimensi *cognitive* pada keterlibatan sekolah dan dimensi *strength* pada efikasi diri akademik memiliki hubungan yang kuat dengan pada kelelahan akademik.

Oleh karena itu, hal tersebut menunjukkan bahwa apabila siswa memiliki keterlibatan sekolah yang tinggi terutama pada dimensi *cognitive*, seperti adanya ketertarikan dalam proses belajar, memiliki keinginan untuk menguasai ilmu pengetahuan, serta menganggap bahwa belajar merupakan hal yang

penting, maka dapat mengurangi risiko terjadinya kelelahan akademik. Kemudian apabila siswa memiliki efikasi diri akademik yang tinggi terutama pada dimensi *strength* seperti adanya usaha untuk meningkatkan prestasi, berkomitmen dalam mengerjakan tugas, mengetahui kelebihan diri sendiri, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah, maka risiko terjadinya kelelahan akademik akan berkurang.

Tidak hanya faktor keterlibatan sekolah dan efikasi diri akademik yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan akademik, terdapat faktor lain yang juga memiliki pengaruh terhadap kelelahan akademik, namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun demikian, penelitian ini telah membuktikan secara empiris bahwa keterlibatan sekolah dan efikasi diri akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan akademik.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat membantu dan bermanfaat dikemudian hari. Adapun saran tersebut adalah:

1. Bagi tenaga pendidik diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan sekolah pada siswa terutama pada dimensi *behavioral* dengan membuat siswa lebih aktif di kelas, mengajak siswa berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, dan lain sebagainya. Serta efikasi diri akademik pada siswa terutama pada dimensi *generality* seperti memberikan tugas-tugas baru yang lebih menantang, memberikan arahan kepada siswa agar menghadapi

sesuatu yang baru dengan positif, dan lain sebagainya. Sehingga hal tersebut mampu menurunkan tingkat kelelahan akademik dalam proses pembelajaran. Hal tersebut penting dilakukan mengingat dampak jangka panjang jika kelelahan akademik terus dibiarkan maka siswa akan mudah bolos dan berujung mendapatkan sanksi tidak naik kelas atau bahkan *drop out*. Perlunya dukungan dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah serta jajarannya untuk dapat memberikan pemahaman dan edukasi kepada tenaga pendidik mengenai strategi mengajar yang tepat agar siswa tidak mudah mengalami kelelahan akademik dalam proses pembelajaran dengan meningkatkan keterlibatan sekolah dan efikasi diri akademik yang sesuai dan tidak menyimpang dari aturan yang berlaku.

2. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan sekolah seperti memunculkan semangat dalam menjalankan aktivitas sekolah, menjaga hubungan baik dengan teman dan guru, serta memunculkan rasa keingintahuan yang lebih akan ilmu pengetahuan. Selain itu, efikasi diri akademik pun perlu ditingkatkan salah satunya dengan cara melatih kemampuan diri sehingga yakin bahwa diri mampu menghadapi permasalahan yang datang, serta mendengarkan saran dan arahan dari tenaga pendidik agar diri termotivasi untuk bertahan dalam menghadapi masalah.
3. Bagi para peneliti yang hendak melakukan penelitian mengenai kelelahan akademik, diharapkan meneliti faktor lain yang mempengaruhi tingkat kelelahan akademik, serta memperluas sampel penelitian. Hal tersebut

dilakukan agar penelitian selanjutnya lebih memberikan manfaat dan memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan terkait variabel kelelahan akademik.