

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian tentang pengaruh antara kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa akuntansi dan keuangan lembaga SMK negeri 17 Jakarta, maka peneliti dapat menyimpulkan:

1. Terdapat pengaruh negatif dan tidak signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional siswa, maka tingkat stress akademik yang dialami siswa akan menurun, dan semakin rendah tingkat kecerdasan emosional siswa, maka tingkat stres akademik yang dialami siswa akan semakin meningkat.
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa, maka tingkat stress akademik yang dialami siswa akan menurun, dan semakin rendah tingkat efikasi diri siswa, maka tingkat stres akademik yang dialami siswa akan semakin meningkat.
3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri dengan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional dan efikasi diri siswa, maka tingkat stress akademik yang dialami siswa akan menurun, dan semakin rendah

tingkat kecerdasan emosional dan efikasi diri siswa, maka tingkat stres akademik yang dialami siswa akan semakin meningkat.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya, maka beberapa implikasi yang diperoleh dari hasil penelitian antara lain:

1. Berdasarkan fakta yang diperoleh dari data hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosional tertinggi terdapat pada indikator mengenali emosi diri. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa memiliki kemampuan mengenali emosi diri sehingga mampu mengontrol emosi negatif yang muncul ketika ketika dihadapkan dengan permasalahan belajar. Serta kecerdasan emosional terendah terdapat pada indikator membina hubungan. Hal ini karena kurangnya rasa kemampuan bersosialisasi atau berinteraksi yang baik pada diri siswa.
2. Berdasarkan fakta yang diperoleh dari data hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat efikasi diri tertinggi terdapat pada indikator kekuatan (*strenght*) pada sub indikator belajar dengan giat ketika ujian. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa memiliki semangat yang tinggi untuk memperoleh nilai yang memuaskan, hal tersebut terlihat pada kemauan untuk belajar menjelang ujian. Serta efikasi diri terendah terdapat pada indikator tingkat (*level/magnitude*) pada sub indikator mampu menyelesaikan tugas sekolah dalam berbagai variasi tingkat kesulitan. Hal ini karena tingkat persaingan antar siswa yang cukup

tinggi. Sehingga muncul perasaan enggan untuk bertanya diantara mereka.

3. Berdasarkan fakta yang diperoleh dari data hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat stres akademik tertinggi terdapat pada indikator fisik dengan sub indikator mudah lelah. Hal ini menunjukkan bahwa para siswa memiliki tingkat kekuatan fisik yang rendah. Terlihat dari fisik mereka yang mudah lelah dikarenakan beban belajar dan waktu belajar baik di rumah maupun di sekolah. Serta stres akademik terendah terdapat pada indikator perilaku dengan sub indikator tidak selera makan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dalam keadaan tertekan dengan segala tuntutan akademik, para siswa tetap memiliki selera makan yang cukup baik.

C. Saran

Berdasarkan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran atau masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Sebaiknya para siswa mampu meningkatkan kemampuannya dalam aspek *level, strength, generality* agar lebih yakin dalam menyelesaikan tingkat kesulitan dari suatu tugas serta ketahanan dalam menghadapi segala persoalan yang dihadapi. Ketika siswa memiliki keyakinan yang kuat maka akan lebih mudah dalam menghadapi stres yang timbul akibat segala tuntutan akademik. Kemudian, diharapkan pula para siswa mampu meningkatkan kecerdasan emosional dalam segala aspek, agar

ketika mengalami stres akademik dapat berfokus mencari penyelesaiannya tanpa emosi.

2. Sebaiknya Guru mampu membantu dalam mencegah dan mengatasi terjadinya stress berkelanjutan. Guru dapat memberikan motivasi kepada siswa agar dapat mengembangkan rasa percaya diri siswa, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta manajemen diri dalam mengelola emosi. Serta dalam mengatasi stres akademik yang dialami siswa guru juga dapat mengkondisikan suasana kelas supaya belajar menjadi lebih menyenangkan dan bervariasi.
3. Begitu juga orang tua, sebaiknya mereka juga harus ikut andil dalam memberikan berbagai bentuk dukungan dan perhatian kepada sang anak. Supaya terjalin hubungan yang harmonis diantara keduanya, sehingga psikologi anak tidak akan terganggu oleh suasana yang kurang baik ketika berada di rumah. Karena perlu diketahui siswa tidak hanya belajar di sekolah akan tetapi di rumah mereka juga belajar.
4. Kemudian sebaiknya bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan judul yang serupa diharapkan untuk lebih mampu memperhatikan variabel bebas yang dipilih dalam penelitian. Mengingat dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel bebas yang keduanya merupakan faktor internal. Sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain yang berupa faktor eksternal supaya permasalahan terkait stres akademik siswa ini mampu terpecahkan dengan baik.