

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai peran *self-efficacy* terhadap stres akademik peserta didik SMP di Kabupaten Pesawaran, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil yang diketahui bahwa thitung lebih besar dari tabel, maka H_0 ditolak dan menerima H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self-efficacy* terhadap stres akademik peserta didik SMP di Kabupaten Pesawaran. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami.
2. Besarnya pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik peserta didik dapat dilihat dari nilai R Square. Ini berarti bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik sementara sisanya, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dipenelitian ini.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini, implikasi teoritis dan praktis dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki implikasi bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam mengatasi stres akademik pada peserta didik. Ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri sangat memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan dan tantangan. Dalam konteks pendidikan agama Buddha, pembentukan *self-efficacy* dapat diperkuat melalui nilai-nilai ajaran Buddha yang menekankan kesadaran diri, ketenangan batin, dan kebijaksanaan dalam

menghadapi kesulitan hidup.

2. Hasil penelitian ini juga memiliki dampak yang signifikan dalam konteks penguatan pembelajaran di lingkungan pendidikan agama Buddha. Hal ini dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran di kelas, di mana guru Pendidikan Agama Buddha didorong untuk menerapkan strategi pembelajaran yang mendukung pengembangan *self-efficacy* peserta didik. Guru dapat memberikan dorongan motivasi, menciptakan lingkungan belajar yang positif serta memberikan pengalaman keberhasilan kepada peserta didik.

C. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, agar bisa terus meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan manajemen diri melalui latihan mandiri, meditasi, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar. Kesadaran akan kemampuan diri sendiri akan membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih bijaksana dan positif.
2. Bagi guru dan pengelola pendidikan, diharapkan dapat lebih memperhatikan aspek psikologis siswa dengan mengintegrasikan pendekatan nilai-nilai Buddhis yang menenangkan dan membangun karakter dalam proses pembelajaran.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian, seperti menambahkan faktor lingkungan keluarga, teman sebaya, atau kondisi sosial ekonomi dalam melihat hubungan dengan stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian akan menjadi lebih komprehensif dan aplikatif.