

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini akan membahas mengenai simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diuraikan pada BAB I. Selain itu, Bab ini juga menguraikan rekomendasi dari hasil penelitian tentang pengaruh *Self-efficacy* terhadap *subjective well-being* yang dimoderasi oleh stres akademik pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil dari uji regresi sederhana bahwa terdapat pengaruh positif *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dialami siswa maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki siswa. Hasil uji simultan *self-efficacy* dan stres akademik juga menunjukkan hasil signifikan dalam memengaruhi *subjective well-being*. Pada uji ini terdapat temuan bahwa stres akademik berkorelasi negatif terhadap *subjective well-being* siswa. Hasil uji hipotesis utama pada penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa. Stres akademik dapat memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada saat stres akademik yang dialami siswa rendah. Artinya ketika stres akademik siswa rendah maka pengaruh *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa akan meningkat. Dalam hal ini tingkat stres akademik rendah memperkuat pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa SMA Negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur. Hasil tersebut membuktikan hipotesis H₁ yang menyatakan stres akademik memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being*. Selain itu temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada tingkat tertentu (ringan/sedang) dibutuhkan untuk meningkatkan pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian serupa yang menunjukkan bahwa stres akademik tidak memoderasi hubungan *self-efficacy* dengan kepuasan akademik.

Dengan kata lain, hasil penelitian ini masih relevan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* akan meningkatkan *subjective well-being* siswa, ketika siswa memiliki stres akademik yang rendah atau ringan (wajar).

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa rekomendasi untuk pihak-pihak terkait yaitu instansi sekolah, guru, orang tua dan peneliti selanjutnya.

5.2.1 Instansi Sekolah

Berdasarkan hasil gambaran umum *subjective well-being* dimensi yang paling besar berkontribusi pada *subjective well-being* siswa adalah dimensi manajemen sekolah (*school managemen*) dimana *school managemen* pada penelitian ini berkaitan dengan aturan yang dibuat oleh sekolah, lingkungan sekolah, sarana pembelajaran di sekolah serta kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah. Berdasarkan hal tersebut rekomendasi bagi sekolah adalah membuat program konseling dan layanan dukungan lainnya yang dapat meningkatkan program dan intervensi siswa dalam memastikan bahwa pengalaman stres akademik siswa berkurang, sehingga dapat menimbulkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* yang tinggi.

5.2.2 Guru

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dalam tingkat rendah/sedang dapat meningkatkan pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa. Guru memiliki peran dalam meminimalisasi stres akademik yang dialami siswa di sekolah. Guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk menjaga *psychological state* (keadaan psikologis) siswa, misalnya dengan menggunakan metode/model pembelajaran yang beragam dan menyenangkan.

5.2.3 Orang tua

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self-efficacy* dapat meningkatkan *subjective well-being* siswa. Di rumah, orang tua memiliki peran dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Peran orang tua dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa selain sebagai fasilitator bekerja sama dengan guru BK yang

ada di sekolah, orang tua juga dapat memberikan persuasi sosial berupa motivasi, dukungan, nasehat, arahan, dan saran pada siswa untuk membantu siswa meningkatkan keyakinan diri atau *self-efficacy* yang dimilikinya sehingga siswa dapat memecahkan suatu masalah. Orang tua juga dapat menceritakan/membandingkan pengalaman keberhasilan orang lain (*vicarious experience*/pemodelan sosial) dalam memotivasi siswa sehingga meningkatkan *self-efficacy*nya.

5.2.4 Peneliti selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan penelitian, peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap *subjective well-being* dan memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* seperti optimisme dan resiliensi yang juga merupakan prediktor *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada kultur sekolah yang berbeda, misalnya pada sekolah swasta atau sekolah yang berbasis keagamaan.