

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Self Efficacy yang dimiliki oleh remaja di SMK Negeri Bansari Kabupaten Temanggung sebagian besar pada tingkatan self efficacy sedang yaitu sebanyak 60 responden (66,7%).
2. Tingkat stress yang dialami oleh remaja di SMK Negeri Bansari Kabupaten Temanggung sebagian besar yaitu remaja tidak mengalami stress sebanyak 29 responden (32,2%).
3. Ada hubungan negatif antara self efficacy dengan tingkat stress remaja di SMK Negeri Bansari Kabupaten Temanggung dilihat dari nilai sig. (2-tailed) yang didapatkan yaitu $0,041 < \alpha=0,05$ dan didapatkan nilai korelasi sebesar -0.195.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan lebih memiliki self efficacy yang cukup atau tinggi agar dapat mudah menyelesaikan setiap masalah atau stressor yang akan dihadapi entah secara tiba-tiba atau sudah diketahui sebelumnya.

2. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi respon stress pada remaja yaitu antara lain seperti adanya dukungan sosial, tingkat kedewasaan responden, serta tingkatan pengetahuan serta pengalaman responden.