BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh stres ekspektasi akademik terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres ekspektasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin secara umum didominasi oleh kategori tinggi. Secara rinci, distribusi tingkat beban ekspektasi tersebut adalah: sebanyak 112 siswa (52,8%) berada pada kategori tinggi, 92 siswa (43,4%) pada kategori sedang, dan 8 siswa (3,8%) pada kategori rendah. Aspek yang paling mendominasi pembentukan beban ekspektasi ini adalah aspek *Self-Expectation* (Ekspektasi Diri Sendiri) dengan persentase 56,27%, dibandingkan aspek *Expectation from Others* yang sebesar 43,73%.
2. Tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin secara umum didominasi oleh kategori sedang. Secara rinci, distribusi tingkat kecemasan tersebut adalah: sebanyak 45 siswa (21,2%) berada pada kategori tinggi, 145 siswa (68,4%) pada kategori sedang, dan 22 siswa (10,4%) pada kategori rendah. Reaksi kecemasan yang paling mendominasi ketika siswa menghadapi ujian adalah respons *Worry* (Kekhawatiran Kognitif) sebesar 50,96%, dibandingkan reaksi *Emotionality* (Afektif dan Fisiologis) yang sebesar 49,04%.

3. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres ekspektasi akademik terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres ekspektasi akademik yang dirasakan oleh siswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang mereka alami, begitu pula sebaliknya.

B. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan, di antaranya:

1. Bagi Instansi Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling (BK)

   Diharapkan pihak sekolah dapat menciptakan iklim akademik yang lebih seimbang dan tidak hanya berorientasi pada kompetisi pencapaian nilai semata. Bagi Guru BK, direkomendasikan untuk menyusun program psikoedukasi, layanan konseling kelompok, maupun pelatihan regulasi emosi secara berkala bagi siswa kelas XII untuk membantu mereka mengelola pikiran negatif (*worry*) dan menurunkan ketegangan fisik (*emotionality*) menjelang ujian.

2. Bagi Orang Tua

   Dalam penelitian ini meskipun aspek expectation from others berada pada tingkat sedang, orang tua dapat lebih bijak dalam memberikan tuntutan akademik dengan menyelaraskan harapan tersebut pada kapasitas, minat, dan kondisi psikologis anak. Orang tua diimbau untuk memberikan dukungan

emosional yang apresiatif agar anak tidak merasa tertekan oleh standar ekspektasi yang tidak realistis.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengenali batasan kemampuan diri sendiri dan tidak memaksakan standar perfeksionisme yang berlebihan (*maladaptif*). Dalam perspektif nilai-nilai Islam, siswa disarankan untuk selalu mengoptimalkan ikhtiarnya dalam belajar yang kemudian diiringi dengan sikap Tawakal menyerahkan hasil akhir kepada Allah SWT, sehingga dapat mereduksi kekhawatiran yang berlebih akan kegagalan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan dan keterbatasan dalam kajian ini, terdapat beberapa rekomendasi strategis bagi peneliti selanjutnya. Pertama, mengingat demografi subjek penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan, peneliti selanjutnya disarankan untuk merancang teknik pengambilan sampel yang proporsional guna memastikan keterwakilan gender yang seimbang. Langkah ini dapat dilanjutkan dengan melakukan analisis komparatif untuk melihat perbedaan spesifik mengenai intensitas beban ekspektasi dan kecemasan akademik antara siswa laki-laki dan perempuan.

Kedua, karena fokus populasi hanya terpusat pada siswa kelas XII di institusi dengan tingkat kompetisi tinggi, penelitian mendatang perlu memperluas lokus kajian pada sekolah dengan karakteristik berbeda seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), sekolah swasta, atau sekolah di area non-perkotaan guna meningkatkan kemampuan generalisasi temuan.

Selanjutnya, dalam memproses dan menganalisis data statistik, peneliti mendatang harus tetap mempertahankan fokus pada pengujian besaran pengaruh kausalitas antarvariabel dan bukan sekadar meninjau hubungan korelasional. Mengingat sumbangan efektif stres ekspektasi akademik dalam penelitian ini adalah sebesar 17,2%, sangat direkomendasikan untuk mengeksplorasi 82,8% varians lainnya yang belum terungkap. Eksplorasi ini dapat mencakup determinan internal, seperti *self efficacy* dan *trait anxiety*, maupun determinan eksternal, seperti dukungan sosial, pola asuh, dan intensitas penggunaan media sosial.

Terakhir, guna memperkaya presisi analisis dari angka statistik yang dihasilkan, pengaplikasian pendekatan kualitatif atau *mixed method* sangat dianjurkan untuk membedah secara fenomenologis pengalaman subjektif siswa serta mekanisme koping yang mereka terapkan dalam menghadapi tekanan pendidikan.