

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,082. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik memberikan sumbangan sebesar 8,2% terhadap resiliensi dan sisanya sebesar 91,8% disebabkan oleh faktor lain yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa berasal dari faktor eksternal ialah sistem akademik yang banyak menuntun siswa, sedangkan pada faktor internal terdapat pola pikir siswa yang tidak dapat mengendalikan situasi dan cenderung mengalami stres yang lebih besar

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala stres akademik dan resiliensi, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki stres akademik pada kategori tinggi berjumlah 14 orang (24,14 %), pada kategori sedang berjumlah 30 orang (51,7%), sedangkan pada kategori rendah berjumlah 14 orang (24,14 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang. Sedangkan subjek penelitian memiliki resiliensi

terdapat 5 orang (8,62%) dengan resiliensi yang tinggi, sebanyak 45 orang (77,59%) dengan resiliensi yang sedang, dan 8 orang (13,79%) dengan resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMA, orang tua, dan pihak sekolah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres akademik dan resiliensi dengan $r = -0,287$ dan $p = 0,015$ dengan demikian berarti ada korelasi negatif antara stres akademik dengan resiliensi., karena itu dengan penelitian ini diharapkan siswa SMA di Yogyakarta mampu mendiskusikan yang menjadi masalah akademik dengan guru seperti halnya menceritakan ke orang tuanya, selain itu siswa harus di bimbing dengan baik untuk memilih caranya secara spesifik dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Orang tua dan guru harus mempunyai dan memahami ekspektasi yang dimunculkan berdasarkan kemampuan anak-anaknya. Selain itu, guru juga harus membuat dan menyusun lingkungan belajar untuk menurunkan stres akademik siswa SMA di Yogyakarta seperti menyediakan fasilitator atau mentor, penjadwalan aktivitas, mengubah metode belajar, dan menyediakan aktivitas ekstrakurikuler.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta agar mampu memperluas cakupan penelitiannya kepada siswa SMK dan wilayah yang lebih luas di luar Yogyakarta. Selain itu untuk lebih memperhatikan tempat yang lebih spesifik untuk melakukan penelitian, sehingga subjek penelitian yang ada dapat tersaring sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang sudah ditentukan.

Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang mempengaruhi stres akademik selain resiliensi. Faktor-faktor lain yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya selain resiliensi adalah pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan status sosial