

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung.

Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi diasumsikan dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan psikologis siswa agar menjadi lebih baik, membantu siswa untuk menemukan identitas diri dan dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya siswa dengan dukungan sosial teman sebaya yang rendah kemungkinan akan memperlihatkan perilaku agresif, hiperaktif, merasa orang lain tidak peduli dan tidak mencintai dirinya hal ini dapat mengakibatkan tingginya stres akademik yang dialami siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menyadari bahwasanya penelitian ini belum bisa dikatakan sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengemukakan beberapa saran membangun yang sekiranya dapat menjadi pedoman bagi subjek dalam penelitian ini maupun untuk menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk siswa/i SMAN 1 Tinangkung agar senantiasa tetap mempertahankan semangat belajar yang dimiliki saat ini agar dapat memperoleh pencapaian dan tujuan hidup yang sudah direncanakan sebelumnya. Tetaplah menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman yang berada dilingkungan sosialmu yang telah memberikan pengaruh positif dalam hidupmu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bakal peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk melanjutkan penelitian yang serupa atau sekedar hanya mengembangkan penelitian ini, disarankan agar supaya memilih subjek lain selain subjek yang telah diteliti oleh peneliti dan lebih spesifik dalam hal pemilihan karakteristik subjek penelitian, dan disarankan untuk melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda dari penelitian ini untuk menjadi faktor yang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya tingkat stres akademik seperti, *self efficacy*, *hardiness*,

motivasi berprestasi, dan masalah keuangan. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan SPSS *Statistics* model terbaru sebab dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan SPSS *Statistics* 20.