

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada siswa kelas 3 SMA di Yogyakarta dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.688 ($p \leq 0.010$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang optimis akan menganggap dirinya mampu menghadapi setiap kegiatan akademik di sekolah dan percaya bisa mendapatkan nilai yang bagus, sehingga stres akademik cenderung rendah dengan bahagia menjalani aktivitas belajarnya dan senang mengikuti kegiatan tambahan untuk menambah pengetahuannya. Sebaliknya, siswa yang pesimis akan sulit mempercayai kemampuan yang dimilikinya dan merasa setiap kejadian buruk yang dirasakan hanya menimpa dirinya saja, sehingga terjadilah stres akademik yaitu mudah tertekan, sakit kepala, dan sulit fokus saat belajar yang membuat keadaan diri dan nilainya semakin memburuk.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.473, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki kontribusi sebesar 47.3% dan sisanya 52.7% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel mengontrol diri, keyakinan.

peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan tempat tinggal atau tempat belajar, dan hubungan dengan lingkungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dimiliki siswa kelas XII dengan cara menumbuhkan optimismenya untuk menghadapi Ujian Nasional melalui kegiatan workshop, pelatihan, maupun pemberian motivasi di kelas pada saat pembelajaran.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti dengan mempertimbangkan subjek, tempat, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini.
- b. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 47.3% terhadap variabel stres akademik dan sisanya 52.7% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik seperti variabel mengontrol diri, keyakinan, peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan tempat tinggal atau tempat belajar, dan hubungan dengan lingkungan sosial.