

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual dengan koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) -0,572$ ($p < 0,01$). Variabel berpikir positif memberi sumbangan sebesar 32,8% terhadap penurunan stres akademik yang berarti berpikir positif yang tinggi memberi kontribusi terhadap turunnya stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual dan masih ada variabel-variabel lain yang mempengaruhi stres akademik sebesar 67,2%. Berpikir positif merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan stres akademik, hal ini karena pikiran yang positif akan memunculkan sikap positif, sehingga ketika mengalami tekanan dan tuntutan maka akan dihadapi dengan optimis, percaya diri, tidak mudah menyerah, serta merasa lebih bahagia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Guru siswa SMA bilingual

Bagi guru SMA bilingual untuk lebih meningkatkan aktivitas-aktivitas yang mampu membuat siswa SMA bilingual untuk berpikir positif, agar dapat

menurunkan tingkat stres akademik yang dialaminya akibat tuntutan tugas yang diberikan. Aktivitas yang dapat menurunkan stres akademik antara lain seperti aktivitas pelatihan berpikir positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel stres akademik atau bertujuan mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, sebaiknya dapat memperhatikan faktor lain, yang memiliki kemungkinan ikut berpengaruh terhadap stres akademik, seperti :motivasi berprestasi, perilaku bersyukur, dan hardines. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya mengambil referensi-referensi yang lebih baru lagi dan memilih subjek yang berbeda untuk mngetahui bagaimana stres akademik yang dimilikinya. Bagi pihak yang melakukan metode pengumpulan data melalui *google form*, maka perlu memperhatikan format setiap aitem soal pada skala untuk wajib diisi oleh responden, sehingga skala yang tidak lengkap diisi oleh responden tidak akan terekam oleh peneliti.