

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian tentang stres akademik ditinjau dari resiliensi siswa SMPN 1 Pebayuran di tengah pandemi COVID-19, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak atau ada pengaruh yang signifikan dari resiliensi terhadap stres akademik pada siswa di SMPN 1 Pebayuran.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada beberapa saran yang peneliti berikan yaitu:

1. Bagi Siswa di SMPN 1 Pebayuran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini dapat jadi pertimbangan bahwa resiliensi hanya mempengaruhi stres akademik 8,5%. Untuk dapat mengurangi stres akademik siswa dapat dilakukan dengan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 91,5%. Adapun variabel lain yang mempengaruhi stres akademik menurut Oktavia, Fitroh, Wulandari & Feliana (2019) yaitu faktor internal meliputi, afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri dan strategi *coping*. Adapun faktor eksternalnya adalah, waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, stresor dalam kehidupan, dan dukungan sosial.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 91.5% yang mempengaruhi stres akademik. Adapun variabel lain yang mempengaruhi stres akademik menurut Oktavia, Fitroh, Wulandari & Feliana (2019) yaitu faktor internal meliputi, afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri dan strategi *coping*. Adapun faktor eksternalnya adalah, waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, stresor dalam kehidupan, dan dukungan sosial.

