

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Klari, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain, dukungan sosial teman sebaya berpengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik.

Penelitian ini juga memberikan data tambahan mengenai koefisien determinasi R^2 yang menunjukkan angka 0.130 yang berarti bahwa pengaruh yang disumbangkan oleh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik sebesar 13,0% dan sisanya 87,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi dan dorongan status sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, maka peneliti memberikan beberapa saran antara lain adalah sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa dapat memiliki dukungan sosial teman sebaya, seperti mendapatkan dukungan emosional dan penghargaan, dukungan nyata dan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan persahabatan dari teman sebayanya sehingga akan menjadi pribadi yang memiliki keyakinan kemampuan diri, menjadi pribadi yang optimis, objektif, bertanggung jawab serta realistis dan rasional.

Juga disarankan agar siswa selalu menyampaikan permasalahan yang dihadapi khususnya kepada teman sebayanya sehingga dapat dibantu dalam penyelesaian masalahnya. Siswa diharapkan makin memiliki pengetahuan tentang stres akademik, mulai dari penyebab, gejala dan akibatnya, sehingga siswa dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya dan dapat menghindari, mengatasi atau paling tidak meminimalisir terjadinya stres akademik pada diri siswa sendiri.

2. Bagi Sekolah

Disarankan bagi sekolah agar membuat dan menyusun lingkungan belajar untuk menurunkan stres akademik yang dialami siswa seperti menyediakan fasilitator atau mentor, penjadwalan aktivitas, mengubah metode belajar, dan menyediakan aktivitas yang berkaitan dengan bersosialisasi antar sesama siswa di sekolah.

Sekolah juga diharapkan memberikan perhatian dan memantau kondisi siswa-siswanya terkait dengan stres akademik yang dialami, dan kemudian dapat bekerja

sama dengan semua elemen di sekolah mulai dari guru mata pelajaran, guru BK untuk memberikan solusi bagi siswa yang terindikasi mengalami stres akademik. Dan menciptakan suasana dan lingkungan belajar yang membuat siswa nyaman untuk langkah pencegahan terjadinya stres akademik pada siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa agar mampu memperluas cakupan penelitiannya kepada siswa SMA dan wilayah yang lebih luas dimanapun. 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 dukungan sosial teman sebaya. Faktor-faktor lain yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya selain dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan keluarga, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan status sosial.

