

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, hasil penelitian mengungkap bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh negatif resiliensi akademik terhadap stres akademik pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Klari selama pembelajaran tatap muka terbatas pada masa pandemi covid-19 sebesar 16,1%, sisanya 83,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yaitu *self efficacy*, optimisme, motivasi, berprestasi dan dukungan sosial dan dibuktikan dengan hasil hitung statistik pada nilai sig. uji regresi linier sederhana sebesar $0,000 < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diatas dengan beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka terdapat beberapa saran yang diberikan yaitu :

1. Bagi Instansi

Bagi instansi khususnya lembaga satuan Pendidikan setingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dengan hasil penelitian ini, pada siswa kelas X dan XI dalam kelompok sampel, masih memiliki kemampuan untuk bangkit dan masih bisa mengatasi tekanan akademik yang dialami secara pandemi. Sehingga sekolah perlu untuk memberikan dorongan dan motivasi belajar terus menerus kepada para siswa dalam pembelajaran, melengkapi dan memfasilitasi sarana dan prasarana yang baik yang baik, terutama teknologi dan strategi pembelajaran pertemuan tatap muka terbatas atau daring yang baik, menyenangkan dalam kondisi pandemi agar sistem pembelajaran serta belajar dan ujian semester bisa berjalan dengan baik.

Sekolah menyiapkan para guru dan Sumber Daya Manusia sekolah yang baik, termasuk konselor untuk mengurangi tingkat stress para siswa dalam pembelajaran daring.

2. Bagi siswa,

Bagi para siswa, diharapkan selalu mempertahankan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tekanan akademik yang dialami pada saat pandemi dan dapat beradaptasi terhadap kesulitan, karena apabila siswa tidak dapat beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan tersebut maka akan memunculkan stres dan frustrasi, namun ketika siswa yang tingkat resiliensi terhadap stresnya baik, maka dapat memiliki hasil belajar yang bagus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, Resiliensi mempengaruhi stres Akademik sebesar 16,1% dan sisanya 83,9% di pengaruhi oleh variabel - variabel lain, Untuk itu bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian untuk melihat pengaruh variabel lain tersebut terhadap stres akademik dengan menggunakan variabel antara lain: self efficacy,optimisme,motivasi,berprestasi dan dukungan sosial.

