

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe dengan nilai signifikansi X_1 sebesar $0,001 < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe dengan nilai signifikansi X_2 sebesar $0,000 < 0,05$.
3. Terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe dengan nilai signifikansi X_1 dan X_2 sebesar $0,000 < 0,05$.
4. Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe sebesar 63,2%, sisanya 36,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang memengaruhi stres akademik seperti efikasi diri, optimisme, motivasi berprestasi dan prokrastinasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan untuk siswa agar dapat mengembangkan dan mempertahankan *hardiness* yang dimiliki dengan cara melatih manajemen waktu dan berkomitmen dalam pengerjaan tugas seperti mengikuti les tambahan, melakukan kegiatan belajar berkelompok dan melakukan belajar mandiri di rumah. Sehingga siswa diharapkan mandiri dan aktif dalam pembelajaran di sekolah.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta referensi agar dapat melakukan evaluasi terhadap pembelajaran di sekolah. Selain itu pihak sekolah juga dapat memberikan dukungan dalam kegiatan belajar dan memfasilitasi pembelajaran siswa seperti melakukan diskusi bersama, kegiatan belajar kelompok, dan kegiatan ekstrakurikuler untuk melatih minat dan bakat siswa.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memberikan dukungan emosional pada anak, memberikan motivasi, membantunya dalam pengambilan keputusan, memenuhi serta memfasilitasi pembelajaran anak di luar sekolah sehingga siswa dapat mengeksplorasi minat dan bakatnya. Serta siswa

dapat mengontrol stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik atau stres akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila akan melakukan penelitian dengan variabel stres akademik. Diharapkan untuk meneliti variabel *independent* selain *hardiness* dan dukungan sosial. Karena pada penelitian ini variabel lain yang memengaruhi stres akademik memiliki pengaruh sebesar 36,8%. Variabel lain yang memengaruhi stres akademik adalah efikasi diri, optimisme, motivasi berprestasi dan prokrastinasi yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar.

