

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kesimpulan yang didapatkan adalah variabel dukungan sosial dan strategi *coping* memiliki pengaruh yang signifikan. Terlihat dari hasil uji F sebesar 557.281 dan nilai signifikansi 0,000. Dalam mengelola stres akademik yang terjadi pada siswa didalam tuntutan dan tekanan akademik yang menjadi aturan-aturan yang diberikan oleh pihak sekolah. Apabila dilihat dari signifikansi masing-masing *independent variabel*, pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang berpengaruh signifikan dalam mengelola stres akademik.

Berdasarkan dari hasil penelitian stres akademik dapat teratasi pada diri siswa jika bersamaan dengan dukungan sosial yang baik dan strategi *coping* yang tepat pada diri siswa. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa SMP AL FALAH yang berada di Waru Sidoarjo. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS) for Windows 22*.

Peneilitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi dalam mengelola stres akademik siswa. Faktor – faktor tersebut diantaranya adalah dukungan sosial dan strategi *coping*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan dukungan sosial dan dukungan sosial dalama mengelola stres akademik siswa.

Siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa kelas XI SMP AL FALAH yang berada di Waru Sidoarjo. Berdasarkan penelitian yang dilakukan secara umum variabel dukungan sosial berpengaruh signifikan didalam mengelola stres akademik pada siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fernandez, Gonzalez dan Triane yang menyatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial secara relevan individu akan lebih efektif dalam mengelola stres yang dialaminya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Stevens et al (dalam Woodhead et al, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hasil positif pada kesehatan dan kesejahteraan, seperti membantu individu mengatasi stres dan kelelahan, sehingga adanya pengakuan dari pihak lain membuat persepsi seseorang berubah, sehingga perasaan dimana kompetensi, ketrampilan dan nilai sebagai orang yang diakui telah memberikan pengaruh membangun diri siswa. Berdasarkan dari penelitian ini memiliki keterbatasan yang pertama hasil penelitian ini ditemukan pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, ditunjukkan dari nilai thitung sebesar 2,495 dan nilai signifikansi 0,023 ($p > 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang berbunyi adanya hubungan dukungan sosial dengan stress akademik diterima. Artinya jika semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka stress akademik akan menurun.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan secara umum variabel strategi coping berpengaruh signifikan didalam mengelola stres akademik pada siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Curtis Hill (2014) yang menyatakan bahwa strategi coping merupakan faktor dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa. Variabel strategi coping mempunyai

hubungan yang signifikan dengan stres akademik, ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar 2,347 dan nilai signifikansi sebesar 0,031 ($p > 0,05$). Dalam mengelola stres akademik yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Problem focused coping adalah upaya memecahkan masalah atau usaha untuk melakukan tindakan langsung pada sumber stres dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi sumber stres. Sedangkan emotion focused coping merupakan usaha untuk mengurangi atau

mengelola tekanan emosional yang diasosiasikan dengan situasi, bertujuan untuk mengurangi atau mengatur emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi yang menekan.

Proses pengumpulan data penelitian dilakukan secara online pada siswa dikarenakan situasi pandemi covid 19 yang sedang melanda dunia dan ketatnya sistem PSBB yang diberlakukan.

B.SARAN

1. Terkait hasil penelitian hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa diharapkan pihak sekolah dapat mengurangi tingkat stres dengan menciptakan iklim sekolah yang kondusif seperti meningkatkan dukungan sosial antara guru dengan siswa dengan cara guru memberikan pantauan kepada siswa yang menunjukkan adanya gejala yang mengarah pada stres. Saling mendukung atau memotivasi antar sesama siswa atau teman, dan yang utama adalah dukungan orang tua kepada siswa dalam bentuk verbal maupun non verbal yang

membawa hubungan yang positif bagi siswa sehingga siswa merasa dihargai dan dicintai oleh keluarganya.

2. Sedangkan dari penelitian strategi *coping* dengan stres akademik terdapat hubungan antara stres akademik dengan aspek *problem*
3. *focused coping* dan *emotional focused coping* pada siswa yang sedang menyelesaikan pendidikan di sekolah menengah tingkat atas khususnya kelas IX sebagai subjek pada penelitian ini. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula beban tugas – tugas dari sekolah yang diberikan oleh pihak sekolah kepada siswa. Dengan menggunakan strategi *coping* diharapkan mampu mengatasi sumber stres akademik dengan baik yang dibutuhkan oleh para siswa agar terhindar dari keadaan putus asa dan depresi, salah satu cara yang tepat untuk mengatasi sumber stres tersebut adalah dengan menggunakan cara *coping*. *Emotional focused coping* pun juga berpengaruh di dalam mengatasi stres akademik yang terjadi pada siswa. Di dalam pemilihan strategi *coping* tidak ada yang benar ataupun salah, disebabkan setiap individu mempunyai daya tahan dan kepekaan yang berbeda – beda terhadap situasi yang dialami pada saat mengerjakan tugas – tugas di sekolah. Di dalam penggunaan strategi *coping* yang tepat akan menjadi hal yang penting bagi siswa yang dapat membantu mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Maka dengan begitu siswa dapat terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan salah satunya yaitu stres akademik. Dengan terhindar dari stres akademik maka para siswa yang sedang

menyelesaikan tugas pembelajaran disekolah dapat menyelesaikan tugas – tugas dengan baik, serta bisa fokus didalam pembelajaran.

4. Bagi peneliti selanjutnya agar memperluas penelitian sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih lengkap tentang faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01324449/sistem-pendidikan-indonesia-rentan-picu-mendikbud-didesak-lakukan-revolusi?page-2>, diakses 27 Pebruari 2020

<https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/09000091/siswa-sekolah-top-banyak-keluhkan-stres-terkait-sekolah>, diakses 27 Pebruari 2020

<https://www.suara.com/news/2018/06/01/122227/2-remaja-bunuh-diri-di-blitar-ini-saran-kpai>, diakses 27 Pebruari 2020

<https://www.pikiran-rakyat.com/pedndidikan/pr-01324449/sistem-pendidikan-indonesia-rentan-picu-stresmendikbud-didesak-lakukan-revolusi?page.2>, diakses 27 Pebruari 2020

psikolog.untag-sby.ac.id/index.php/tentang-kami/pimpinan/152-menu/menu-utama/informasi/fenomena/vol-IX-no-2-november-2014/324-artikel-1-92, diakses 27 Pebruari 2020

<https://m.akurat.co/id-166379-read-stres-akademik-dinilai-sebagai-pemicu-kekerasan-terhadap-guru>, diakses 27 Pebruari 2020

Taufik dan Ifdil, 2012 . <https://jurnalkonselingindonesia.com>, diakses tanggal 5 Maret 2020

Rachma, 2004. <https://ejurnal.unib.ac.id/index.php/j-consilia>, diakses 5 Maret 2020

Baldwin, 2002. Stres Pada Remaja Medan

Walker, 2002. Hubungan Antara Stres Dan Perilaku Merokok Pada Laki – Laki USU Repository.

Mochtar, 2015. Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif dan Efisien Melalui Aplikasi: *Syste Matic Review*. Program Studi Magister Keperawatan Universitas Indonesia.

Li, Xue, Zhao, Jia & Feng, 2016. . Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif dan Efisien Melalui Aplikasi: *Syste Matic Review*. Program Studi Magister Keperawatan Universitas Indonesia.

Rahmawati, 2012. Konsep Stres Akademik. *Jurnal konseling dan pendidikan*. Vol.5.No.3,2017.hlm 143-148.

Sarafino & Smith, 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di SMA Yogyakarta.

Ernawati & Rusmawati, 2015. . Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di SMA Yogyakarta.

Magister *Sains* Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.

Newhard, 2014. Pelatihan Strategi Koping Pada Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan-*Researchgate*

Garniwa, I., 2007. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*. Vol.5. No.3,2017, hlm.143-148.

Sarafino, 2006.,Wardi, R & Ifdil, I, 2006. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan. Vol.5. No.3,2017, hlm.143-148.*

Anggola & Ongori, 2009.,Pratama, M.R, 2015., Siska, M, 2011. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan. Vol.5. No.3,2017, hlm.143-148.*

Sarafino & Smith, 2011. Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Student Engangement* Pada Siswa Sekolah Dasar.

Richard, 2010. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lazarus & Folkman, 2012. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Baru Terhadap Pendidikan Diploma III Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Lazarus, Fatimah, 2015. Hubungan *Internallocus Of Control* Dengan Stres Akademik Siswa SMAN 2 Cimahi.

Yusuf, 2011. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Education Counseling.Vol I.No.2,Juli2017. Page 197-208.*

King, 2010. Psikohumaniora. *Jurnal Penelitian Psikologi.Vol2.No.I(2017).*

Bem, 2010. Psikohumaniora. *Jurnal Penelitian Psikologi.Vol2.No.I(2017).*

Sinaga, M. A. J., 2015, Rahmadani, C. S. M, 2014., Hikmah, Y, 2014. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.Vol.5.No.3,2017, Hlm.143-148.

Alvin, 2010., Mubarakah, L,2015.,Sandra, R & Ifdil, I,2015., Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.Vol.5.No.3,2017, Hlm.143-148.

Rahmawati, 2012. <https://www.researchgate.net/publication/322204657-konsep-stres-akademik-siswa>, diakses 28 Mei 2020.

Alvin, Eryanti, 2012. *Jurnal Konseling dan Konsep Stres Akademik Siswa an 80- Reserarchgate*.

Taufik, T & Ifdil, I, 2013. *Jurnal Konseling Pendidikan. Vol.5. No.3 (2017)*.
<https://Jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198/209>.

Creswell,2012. <https://www.researchgate.net/publication/271429461-educational-researc-planing-planing-conducting-and-evaluating-qualitative-research>, dikutip 28 Mei 2020

Azwar, 2011. BAB III METODOLOGI PENELITIAN penerapan Metode Dalam Suatu Penelitian Merupakan Langkah Yang Sangat Penting Sebab Terjadinya Kesalahan.

Arikunto, 2006. BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Usman, 2006. BAB III METODOLOGI PENELITIAN I.I Lokasi Penelitian Dilaksanakan Pada Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Tirta Dharma Kabupaten MALANG.

Sarafino & Tinoty, 2012. Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015.

Indirawati, 2006. Hubungan Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi *Coping*. *Jurnal Psikologi*. Vol.3. NO. 2 (2006).

Lazarus & Folkman, 1984. Stres Dan Strategi *Coping* Pada Siswa Yang Tidak Lulus Ujian Nasional. PSIKOPEDIAGOGIA. Vol.1, NO. 2. Desember 2012.

Azwar, 2013. <https://mepsychology.wordpress.com/12/01/validitas-dan-reliabilitas>, dikutip 28 Mei 2020

Lapore, Taylor, Peplau & Sears, 2012. Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada

Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN MALANG Angkatan 2015.

Taylor, dkk., 2009. Dukungan Sosial Dan *Subjective Well Being* Pada Tenaga Kerja Wanita PT> ARNI FAMILY UNGARAN, *Jurnal Empati*, Oktober 2015. Vol.4 (4), 208-216

Nino et al., 1998. Strategi Coping : Teori Dan Sumber Daya, *Jurnal Konseling Andi Mattappa*, Vol. I. No.2 Agustus 2017. Hal 101-107.

Anzwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Lee & Y Barra, 2017. Konsep Dukungan Sosial - *Researchgate*

MacGeorge, Samter, & Gilihan, 2005.

<https://www.researchgate.net/publication/248940351-Academic-Stress-Supportive-Communication-and-Health>