

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan serta pengujian hipotesis (Ha) diterima adalah terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA kelas 12 yang mengikuti SNBT di Kota Bekasi yang mengikuti SNBT dengan arah negatif.

1.2 Saran

1.2.1 Saran Teoritis

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah meneliti dengan berbagai faktor yang menyebabkan stres akademik karena banyak faktor yang menentukan individu mengalami stres dalam akademik, serta dapat menentukan populasi dengan jangkauan yang lebih luas lagi. Kemudian bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa meneliti dengan fenomena yang berbeda yang terjadi dilapangan sehingga bisa dijadikan sebagai bahan literatur untuk mengembangkan penelitian agar menjadi lebih luas.

1.2.2 Saran Praktis

Bagi siswa-siswi SMA kelas XII yang mengalami stres akademik dalam kategori yang tinggi ketika menghadapi berbagai ujian khususnya SNBT diharapkan bisa mencari atau mendapatkan bantuan oleh teman sebayanya dan menghindari berfikir negatif yang berlebihan terkait persepsi diri dengan akademik. Sedangkan, bagi siswa- siswi yang berada pada stres akademik pada kategori rendah bisa mempertahankan hal tersebut agar terhindar dari stress yang bersifat negatif.

Kemudian pada siswa-siswi pada kategori dukungan sosial rendah diharapkan mampu membangun hubungan yang positif dengan teman sebayanya dan mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Dan pada siswa-siswi pada kategori dukungan sosial teman sebaya tinggi diharapkan mampu mempertahankan hubungan positif dengan teman sebayanya tersebut agar dapat membantu meringankan stres akademik yang dialami semasa pendidikan khususnya yang sedang menjalani masa tahun terakhir.

