

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto terhadap 271 responden terdapat hasil:

1. Sebagian besar Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto mengalami regulasi emosi pada kondisi sedang, sebagian kecil lainnya mengalami regulasi emosi tinggi dan rendah.
2. Sebagian besar Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto mengalami stres akademik pada kondisi sedang, sebagian kecil lainnya mengalami stres akademik tinggi dan rendah.
3. Terdapat arah hubungan yang negatif antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto dengan *correlation coefficient* ($p\text{-value} < 0,05$), ($r = -0,285$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel termasuk kedalam kategori lemah. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

5. 2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

Diharapkan siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik melalui penerapan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, berfikir positif (*cognitive reappraisal*) terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, mengelola respon emosi sebelum bereaksi secara impulsif, mengatur waktu belajar dengan baik, serta memanfaatkan dukungan dari guru, teman, dan keluarga ketika menghadapi kesulitan akademik, sehingga tingkat stres akademik yang dialami dapat dikelola dengan baik dan tidak mengganggu proses pembelajaran maupun pencapaian prestasi akademik.

5.2.2 Bagi Instansi Sekolah SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto mengenai regulasi emosi dan stres akademik siswa. Dengan adanya informasi tersebut, pihak sekolah khususnya guru dan guru Bimbingan Konseling (BK) dapat menjadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya regulasi emosi dan pengelolaan stres akademik, serta menyelenggarakan program pengembangan keterampilan regulasi emosi seperti pelatihan mengenali dan mengekspresikan emosi secara tepat, manajemen waktu belajar, serta kegiatan konseling individu. Program tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih efektif sehingga mendukung proses belajar dan pencapaian prestasi akademik.

5.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan sumber informasi dalam mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya terkait kesehatan mental remaja, regulasi emosi, dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik, seperti dukungan sosial, strategi koping, relisiensi akademik, self-efficacy, pola asuh orang tua. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain yang berbeda dan melibatkan jumlah sampel yang lebih luas dan karakteristik responden yang heterogen untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

