

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan didominasi oleh kategori tinggi, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan siswa yang memiliki tingkat stres akademik pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi dalam menjalani proses pembelajaran.
2. Tingkat resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan didominasi oleh kategori sedang, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori tinggi. Tidak ditemukan siswa yang memiliki resiliensi akademik pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan akademik, meskipun masih perlu ditingkatkan agar mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,408$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Artinya, semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki

siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami stres akademik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

Siswa diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan resiliensi akademik melalui peningkatan kemampuan mengelola emosi, berpikir positif, menyusun strategi penyelesaian masalah, serta memanfaatkan dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, siswa juga diharapkan mampu menerapkan manajemen waktu yang baik, menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar dan istirahat, serta tidak ragu untuk berkonsultasi dengan guru atau guru bimbingan dan konseling apabila mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran.

5.2.2 Bagi Guru SMA Negeri 1 Ngimbang

Guru diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan psikologis siswa dengan memberikan pendampingan, motivasi, dan umpan balik yang konstruktif selama proses pembelajaran. Guru juga diharapkan mampu mengidentifikasi sejak dini siswa yang mengalami stres akademik serta memberikan strategi pembelajaran yang lebih adaptif sesuai dengan karakteristik siswa. Selain itu, guru dapat bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling maupun pelatihan yang bertujuan meningkatkan resiliensi akademik siswa.

5.2.3 Bagi SMA Negeri 1 Ngimbang

Pihak sekolah diharapkan dapat menyusun program yang mendukung peningkatan kesehatan mental dan resiliensi akademik siswa, seperti penyelenggaraan seminar, pelatihan keterampilan mengelola stres, kegiatan pengembangan karakter, maupun layanan konseling yang lebih optimal. Sekolah juga diharapkan mampu menciptakan iklim belajar yang positif, nyaman, dan suportif sehingga siswa dapat menghadapi berbagai tuntutan akademik tanpa mengalami tekanan yang berlebihan. Selain itu, evaluasi terhadap beban akademik dan kegiatan sekolah juga perlu dilakukan secara berkala agar sesuai dengan kemampuan siswa.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan berasal dari berbagai sekolah sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan stres akademik maupun resiliensi akademik, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, motivasi belajar, *coping stress*, kecerdasan emosional, atau *psychological well-being*. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan metode penelitian longitudinal atau mixed methods agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik pada siswa.