

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. secara umum tingkat dukungan sosial yang diberikan orangtua kepada siswa dengan presentase sebesar 74,43% yang berada pada klasifikasi tingkat sedang, dalam hal ini artinya orangtua telah memberikan dukungan sosial namun masih perlu ditingkatkan terutama pada dukungan informasi dan dukungan persahabatan
2. Tingkat gejala stres akademik yang dialami siswa sebesar 32,41% yang berada pada tingkat sedang, meskipun berada pada tingkat sedang, perlu diwaspadai dan diperhatikan hal-hal yang dapat memicu meningkatnya stres akademik pembelajaran daring.
3. Pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap gejala stres akademik pembelajaran daring siswa di SMA N 4 Kota Jambi sebesar 13,4 % dengan kategori rendah tapi pasti, dimana setiap penambahan 1% nilai dukungan sosial orangtua (X) maka gejala stres akademik pembelajaran daring (Y) yang dialami siswa akan menurun sebesar 0,276. Dan jika terdapat pengurangan 1% nilai dukungan sosial orangtua (X) maka stres akademik pembelajaran daring (Y) akan meningkat sebanyak 0,276.

Dilihat dari tabel ANNOVA diketahui bahwa nilai Signifikansi sebesar $0.002 < 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial orangtua terhadap variabel gejala stres akademik pembelajaran daring.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka terdapat beberapa pandangan yang diajukan peneliti untuk menjadi saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi orangtua

Orangtua hendaknya memberikan dukungan baik berupa perhatian, kasih sayang, materi, fasilitas dan pengawasan terhadap sekolah siswa, agar meminimalisir terjadinya stres yang dialami siswa dalam bidang akademik.

2. Bagi siswa

Hendaknya lebih memahami kapasitas diri, melakukan manajemen waktu, tidak menunda-nunda tugas sehingga tugas sekolah tidak menumpuk dan menemukan cara belajar yang cocok agar merasa nyaman dan lebih mudah dalam memahami pembelajaran.

3. Bagi sekolah

Hendaknya sekolah dapat melakukan inovasi pembelajaran agar siswa tidak mengalami kejenuhan saat belajar dan menciptakan

pembelajaran yang lebih mempertimbangkan kapasitas kemampuan siswa, serta menyenangkan.

4. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah tentang stres akademik yang dialami siswa sehingga hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat melakukan tindakan preventif agar siswa tidak mengalami stres akademik.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hendaknya peneliti lebih memperluas penelitian yang berkenaan dengan stres akademik yang dialami oleh siswa di semua tingkatan pendidikan dan dapat memberikan solusi yang diterapkan dalam mengatasi dan mencegah stres akademik yang dialami siswa

C. Implikasi terhadap Bimbingan Dan Konseling

Penelitian ini mengungkap adanya pengaruh dari dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik pembelajaran daring. Stres akademik adalah suatu hal yang dapat mengganggu kehidupan siswa baik itu secara fisik maupun psikis. Terlebih untuk setingkat Siswa Sekolah Menengah Atas yang memiliki tugas dan tuntutan yang cukup berat, seperti tuntutan pembelajaran yang semakin padat, penjurusan, pengambilan keputusan sekolah lanjutan, keberagaman karakter guru dan temannya yang menuntut ia harus mampu beradaptasi dalam keberagaman tersebut, tuntutan

akademik yang begitu tinggi, ketidak sesuaian antara tuntutan dan kemampuan siswa dapat berdampak pada psikologis siswa, seperti kelelahan berfikir dan stres akademik.

Sejalan dengan hal tersebut Stres akademik yang dialami siswa menyebabkan siswa terganggu baik secara psikologis, emosi, fikiran dan fisik seperti, menurunnya konsenentrasi dan daya ingat, kelelahan yang terus menerus, meningkatnya kecemasan, kehilangan kepercayaan diri serta semangat, merasa tidak aman, perasaan putus asa, rasa sedih dan amarah yang berlebihan, terlalu sedikit dan terlalu banyak makan, berkurangnya waktu tidur dan perilaku agresif. Hal ini perlu diwaspadai oleh guru bimbingan dan konseling disekolah guna menjadi tindakan preventif bagi sekolah dalam mencegah terjadinya stres akademik pada siswa dan mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Bimbingan dan konseling memiliki 10 layanan dan 6 bidang bimbingan, bimbingan dan konseling disekolah yang dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa terhindar dari stres akademik maupun mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa, salah satu bidang bimbingan dan konseling adalah bidang belajar. Guru bimbingan dan konseling dapat membuat Program bimbingan belajar hal ini dapat membantu siswa dalam memiliki ketrampilan belajar dan cara memecahkan permasalahan belajar. Selain itu guru bimbingan dan konseling disekolah dapat memberikan layanan informasi tentang stres akademik, layanan penguasaan konten untuk memberikan bekal kepada

siswa cara menghindari stres akademik dan mengatasi stres akademik pada siswa dan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi stres akademik yang mereka alami bersama anggota kelompok dan juga layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling individu, siswa secara individu dibantu oleh guru bimbingan dan konseling disekolah mengatasi stres akademik.

Guru Bimbingan dan konseling disekolah juga dapat melakukan kolaborasi bersama orangtua mencegah maupun mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa. Guru bimbingan dapat memanggil orangtua kesekolah dan memberikan penjelasan terhadap permasalahan yang sedang dialami oleh siswa dan pentingnya peran dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua untuk mencegah dan mengatasi stres akademik yang dialami siswa serta dapat melakukan kunjungan rumah, karena banyak orangtua tidak mengetahui siswa sedang mengalami stres secara akademik, dengan datang kerumah siswa, guru bimbingan dan konseling dapat melihat secara langsung kondisi siswa dirumah dan kondisi keluarganya. Sehingga lebih memudahkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mencegah maupun mengatasi gejala stres akademik yang dialami oleh siswa.