

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

Tujuan utama penelitian ini adalah melihat pengaruh optimisme terhadap tingkat stres akademik pada siswa SLTA di kelas XII di Indonesia. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa kelas XII SLTA tidak dipengaruhi oleh tingkat optimisme.

### **5.2. Diskusi**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SLTA, dan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa optimisme tidak berpengaruh terhadap stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan sebelumnya pada siswa SLTA di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa individu yang merasa bahwa dirinya mampu melalui hambatan-hambatan yang dijumpai dalam kegiatan akademik dan bersikap optimis cenderung mengalami stres akademik yang rendah serta dapat menikmati kegiatan pembelajaran, dan juga sebaliknya (Hikmah, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII SLTA yang optimis dan percaya bahwa ia dapat melewati kesulitan-kesulitan akademis yang dihadapi belum tentu merasakan stres akademik yang rendah, sehingga hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa optimisme merupakan faktor yang tidak mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XII SLTA.

Hasil gambaran yang diperoleh dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki tingkat optimisme yang rendah dan tingkat stres akademik yang tinggi, namun tidak ditemukan pengaruh optimisme terhadap stres akademik. Dapat ditinjau dari jawaban responden yang

diperoleh dari pertanyaan terbuka, di mana hanya sedikit siswa kelas XII SLTA yang memiliki strategi *coping stress* dengan cara mengubah pola pikirnya, seperti lebih berharap akan masa depan yang baik dan mengembangkan sikap optimis saat menghadapi hambatan-hambatan akademis. Sehingga, penemuan tersebut dapat menjelaskan mengapa tidak ditemukan pengaruh optimisme terhadap stres akademik siswa kelas XII SLTA dalam penelitian ini.

Hasil optimisme yang cenderung rendah pada mayoritas siswa SLTA kelas XII dalam penelitian ini sesuai dengan data awal yang diperoleh dalam penelitian Rizki (2013), di mana siswa kelas XII SMA memiliki tingkat optimisme yang rendah, namun mayoritas responden memiliki tingkat optimisme yang cenderung tinggi saat pengambilan data kedua kalinya. Hal tersebut dapat terjadi karena siswa sebelumnya kurang memiliki persiapan untuk menghadapi ujian dan kegiatan akademis lainnya sehingga merasa pesimis dan kurang memiliki harapan yang baik terkait hasil akademis yang akan diperoleh. Akan tetapi, seiring waktu siswa sudah dibekali dan lebih memiliki persiapan untuk menghadapi ujian-ujian kelulusan. Penelitian tersebut juga dapat mendukung penjelasan untuk hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, di mana pengambilan data dilakukan pada saat siswa sedang menjalani semester 1 kelas XII di SLTA. Periode semester 1 ini berarti siswa masih beradaptasi terhadap mata pelajaran, tuntutan, dan tantangan baru sebagai siswa kelas XII di SLTA, sehingga persiapan untuk menghadapi serangkaian ujian kelulusan di semester kedepannya kemungkinan belum cukup matang. Rendahnya tingkat optimisme mayoritas responden yang diperoleh dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan dari bagian pertanyaan terbuka, di mana tidak ada banyak siswa kelas XII SLTA yang memiliki strategi *coping stress* dengan cara mengubah pola pikirnya menjadi lebih optimis dan mengembangkan harapan bahwa hambatan-hambatan akademis dapat dilalui dengan baik.

Hasil gambaran variabel stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata siswa SLTA kelas XII memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Hikmah (2020) yang menemukan bahwa siswa SLTA kelas XII memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, di mana siswa mudah merasa frustrasi, sakit kepala, dan kesulitan berkonsentrasi saat kegiatan pembelajaran. Hasil yang diperoleh terkait gambaran variabel stres akademik menunjukkan

bahwa mayoritas siswa kelas XII SLTA dalam penelitian ini cenderung merasakan mudah tertekan, kurang mampu menikmati kegiatan pembelajaran kelelahan, mengalami reaksi fisik yang buruk, dan sebagainya. Penemuan tersebut dapat dijelaskan juga melalui jawaban dari pertanyaan terbuka, di mana sebagian besar responden melaporkan bahwa beban akademik yang banyak merupakan hambatan akademis yang mereka hadapi dan kurangnya kemampuan untuk mengatasinya. Ditinjau lagi dari strategi *coping stress* yang mereka gunakan, sebagian besar siswa menjawab melakukan kegiatan yang mereka sukai. Terdapat juga sejumlah responden yang memilih untuk menyendiri dan menghindari penyebab dari stresnya sebagai strategi mengurangi stres. Strategi ini merupakan salah satu contoh dari *emotion-focused coping*, yaitu yang dapat dianggap efektif untuk mengurangi stres dalam jangka waktu pendek, namun seringkali ditemukan kurang efektif untuk mengatasi stres dalam jangka waktu panjang (Huizink et al., 2002). Dapat dilihat di bagian pertanyaan terbuka bahwa tidak ada banyak responden yang menggunakan *problem-focused coping* seperti mengembangkan strategi belajar dan menambah pengetahuan atau menghadapi penyebab stres secara langsung dengan menghadapinya, sehingga hal ini juga dapat menjelaskan tingkat stres akademik yang tinggi pada siswa kelas XII SLTA dalam penelitian ini.

### **5.3. Saran**

Peneliti membagi saran penelitian ke dalam dua bentuk saran. Saran pertama adalah saran praktis yang fokus membahas terapan langsung dari hasil penelitian. Serta saran metodologis yang merupakan saran lanjutan bagi penelitian serupa.

#### **5.3.1. Saran Metodologis**

Peneliti memiliki saran-saran yang diharapkan bisa diimplementasikan pada riset serupa di masa yang akan datang. Beberapa saran ini terdiri dari:

- a. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimism tidak berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SLTA kelas XII, sehingga riset di kemudian hari bisa meneliti variabel lain agar memperoleh variabel predictor yang lebih dominan terhadap stres akademik.
- b. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII SLTA merasa bahwa dukungan dan bantuan dari rekan-rekannya seperti teman dan keluarga membantu mereka dalam menghadapi tuntutan serta tantangan akademis di tahun terakhir SLTA, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih dalam terkait pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

### 5.3.2. Saran Praktis

Peneliti juga memiliki saran praktis yang dapat diterapkan berdasarkan hasil penelitian. Berikut beberapa saran praktis:

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres siswa kelas XII SLTA dalam penelitian ini memasuki kategori tinggi. Hasil yang diperoleh tersebut dapat dijadikan dasar pembuatan program *stress management* khusus bagi siswa SLTA kelas XII.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan bagi konselor atau guru bimbingan konseling dalam memahami permasalahan-permasalahan siswa SLTA kelas XII. Konselor atau guru juga dapat membantu siswanya dengan memberi saran, *feedback*, dan berdiskusi terkait hambatan akademis yang dijumpai agar dapat membantu meningkatkan harapan dan optimisme yang baik terkait hasil akademis dan masa depan siswanya.



Halaman ini sengaja dikosongkan