



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Simpulan**

Hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh besar daripada sense of humor. Faktor faktor tersebut yaitu faktor lingkungan, faktor sosial-budaya, faktor tipe kepribadian, dan faktor dukungan sosial. Selain itu, sebab ditolaknya hipotesis ini yaitu dalam pengisian skala berkemungkinan responden mengisi dengan tidak jujur dikarenakan bekerjasama dengan teman, mengisi dengan hanya menchecklist tanpa membaca pernyataan terlebih dahulu. Hal tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin dan nilai koefisien korelasi antara variabel stres akademik dengan sense of humor terbilang sangat lemah.

#### **1.2 Saran**

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka saran yang diajukan dari hasil peneliti yaitu:

- a. Kepada Siswa
  - 1. Siswa yang mengalami stres akademik sebaiknya mengetahui coping stres yang baik agar tidak terjadinya stres akademik yang berlebihan.
  - 2. Siswa harus menyadari bahwa ketika mengalami stres akademik faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif, faktor sosial-budaya, dan dukungan sosial sangat berpengaruh untuk mengatasi stres akademik yang dialami.
  
- b. Kepada Orang Tua Siswa
  - 1. Orang tua hendaknya dapat menjalin komunikasi yang baik kepada anaknya, mengetahui sebatas mana kemampuan anaknya, bersikap tegas namun jangan terlalu memaksa anak untuk serba bisa dalam pembelajaran. Sehingga stres akademik tidak rentan terkena pada anak.
  - 2. Orang tua sebaiknya memberikan perhatian, dukungan, pendekatan emosi yang baik, ataupun menanyakan bagaimana perasaan anaknya ketika berada di sekolah sehingga anak merasa diberikan kasih sayang yang baik, dan dapat mencurahkan rasa sisi negatif yang dimiliki oleh anak dan berubah menjadi sisi positif.

- c. Kepada Guru/ Sekolahhan
  - 1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru dan sekolahhan untuk memberikan solusi bagaimana mengatasi stres akademik pada siswa.
  - 2. Pihak guru dan sekolah harus mengetahui batasan-batasan dalam pembelajaran sehingga siswa tidak mengalami stres dalam dunia akademik.
  
- d. Kepada Peneliti Selanjutnya
  - 1. Cobalah kepada responden yang berbeda usia, seperti pada anak Sekolah Menengah Pertama
  - 2. Lebih memperhatikan item dalam skala sehingga mampu mengukur variabel yang diteliti, responden tidak merasa bosan, pada akhirnya menjawab secara sembarangan.
  - 3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama sebaiknya menggunakan metode lain dalam pengumpulan data seperti ditambahkan dengan observasi yang lebih detail untuk menghindari *faking good* dan juga dapat memperkaya kajian mengenai penelitian-penelitian yang terkait. Bagi penelitian yang tertarik mengkaji stres akademik lebih mendalam agar memperhatikan faktor lain yang dapat memunculkan stres akademik.

