

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja kelas XII di SMK Bismillah Barugbug Padarincang dengan jumlah sampel yang telah dihitung sebanyak 179 remaja kelas XII, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada tingkat dukungan sosial keluarga diperoleh hasil pada kategori yang sedang. Dapat diinterpretasikan bahwa meskipun mayoritas remaja merasakan dukungan yang cukup baik, masih ada sebagian responden yang merasakan dukungan rendah, menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan dukungan sosial keluarga. Adapun pada tingkat stress akademik diperoleh hasil pada kategori yang sedang juga, hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja menghadapi tingkat stress akademik yang masih dikatakan baik, namun ada juga yang mengalami stress tinggi, menekankan pentingnya strategi pengelolaan stress akademik.

Kemudian hasil dari uji korelasi *product moment* dengan jumlah sampel yang telah dihitung sebanyak 179 responden diperoleh hasil $r_{xy} = 0,592$ dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$ dimana hasil ini mendukung hipotesis yang sudah diajukan yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak, diartikan adanya korelasi positif yaitu bahwa ketika dukungan sosial keluarga meningkat, tingkat stress akademik juga cenderung meningkat dan pada kriteria sedang yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan stress akademik. Meskipun temuan ini menunjukkan hasil yang tidak sesuai dengan pada umumnya, namun temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga yang diterima oleh remaja tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya stress akademik yang mereka alami. Salah satu penjelasan yang digunakan untuk memahami hasil ini dengan adanya teori stress dan *coping* dari Lazarus dan Folkman yaitu tingkat stress seseorang sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai suatu situasi dan strategi *coping* yang digunakan untuk menghadapinya. Dengan demikian, adanya hubungan yang tidak sesuai dengan yang seharusnya bukan berarti dukungan sosial tidak berperan sama sekali, melainkan menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial keluarga sangat bergantung pada cara individu menilai, memaknai, memanfaatkan dukungan tersebut dalam menghadapi tekanan akademik.

B. Saran

1. Bagi Keluarga/ Wali

Keluarga atau wali remaja kelas XII memiliki peran sentral dalam memberikan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan oleh remaja, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, disarankan agar keluarga lebih meningkatkan kualitas komunikasi dan interaksi dengan remaja. Anggota keluarga diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih intensif, baik secara emosional maupun praktis, seperti membantu mengatur waktu belajar, memberikan motivasi, dan menciptakan suasana rumah yang nyaman dan mendukung. Selain itu, keluarga juga perlu memahami tanda-tanda stres yang dialami remaja dan tidak ragu untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga dapat menjadi sumber kekuatan yang efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada remaja.

2. Bagi Remaja/ Siswa

Remaja sebagai subjek utama dalam penelitian ini juga perlu diberikan perhatian khusus. Disarankan agar remaja dapat lebih aktif mengenali dan mengelola stres akademik yang mereka alami. remaja diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka dan jujur dengan keluarga, guru, dan teman sebaya mengenai perasaan dan kesulitan yang dihadapi. Selain itu, remaja juga dianjurkan untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres, seperti teknik relaksasi, pengaturan waktu yang baik, dan mencari dukungan sosial ketika merasa terbebani. Dengan adanya kesadaran dan upaya dari remaja sendiri, diharapkan stres akademik dapat diminimalisir sehingga prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis dapat meningkat.

3. Bagi Pihak Sekolah (SMK Bismillah)

Sekolah sebagai lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dapat lebih aktif mengembangkan program-program yang dapat memperkuat hubungan antara keluarga dan sekolah. Misalnya, sekolah dapat mengadakan seminar atau workshop yang melibatkan orang tua dan siswa untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial keluarga dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, guru dan staf sekolah juga perlu

diberikan pelatihan khusus mengenai cara mengenali tanda-tanda stres akademik pada siswa dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat. Sekolah juga dapat menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh siswa yang mengalami tekanan akademik, serta menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua agar dapat bersama-sama membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapi.

4. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya terutama bagi mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam mengenai dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada remaja.