

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di SMA YMIK 2 Jakarta, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Mayoritas siswa kelas XII di SMA YMIK 2 Jakarta menerima dukungan emosional yang tinggi dari keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua telah berupaya memberikan perhatian, kasih sayang, dan motivasi kepada anak-anak mereka.
- 2) Sebagian besar siswa masih mengalami tingkat stres yang bervariasi dengan kecenderungan berada pada tingkat sedang hingga tinggi, mengingat beban akademik di kelas XII yang cukup berat.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres akademik siswa, dengan  $p\text{-value} > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya dukungan emosional yang diberikan keluarga tidak secara langsung menurunkan beban stres akademik yang dirasakan siswa/I di sekolah. Stres akademik pada siswa kelas XII lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar dukungan emosional keluarga.

## 5.2 Saran

### 1) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak sekolah melalui guru Bimbingan Konseling (BK) tidak hanya fokus pada pemberian motivasi, tetapi juga memberikan pelatihan manajemen waktu dan strategi belajar yang efektif. Dikarenakan, dukungan emosional saja tidak cukup, siswa perlu dibekali kemampuan praktis untuk mengelola tugas-tugas sekolah yang menjadi sumber utama stres mereka.

### 2) Bagi Orang Tua

Disarankan untuk tidak hanya memberikan dukungan berupa empati dan emosional, tetapi juga memberikan dukungan instrumental. Hal ini dapat berupa penyediaan fasilitas belajar yang memadai, membantu mengatur jadwal harian anak atau memberikan bantuan langsung terkait kesulitan mata pelajaran tertentu agar beban akademik anak terasa lebih ringan.

### 3) Bagi Siswa/i

Diharapkan dapat meningkatkan regulasi diri dan mengenali pemicu stresnya masing-masing. Terbukanya komunikasi dengan keluarga tetap diperlukan, namun siswa/i juga perlu mencari koping yang adaptif seperti berdiskusi dengan teman sebaya atau guru mengenai kesulitan materi pelajaran.

### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengamati dukungan mana yang lebih dirasakan antara

keluarga, teman sebaya atau orang lain disekitarnya yang dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII.

