

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini berisikan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan rekomendasi untuk penelitian kedepannya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh dukungan orang tua terhadap stres akademik yang di mediasi oleh *academic buoyancy*, di peroleh kesimpulan bahwa dukungan orang tua, stres akademik dan *academic buoyancy* yang dimiliki siswa SMA/ sederajat di Kota Bandung berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki dukungan orang tua yang baik dan dapat mengatasi rintangan dalam proses belajar sehari-hari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik, ketika siswa memiliki dukungan orang tua yang tinggi, maka stres akademik yang dimiliki siswa cenderung rendah begitupun sebaliknya. Dukungan orang tua juga berpengaruh signifikan terhadap *academic buoyancy* siswa, dimana ketika dukungan orang tua terhadap siswa itu tinggi, maka *academic buoyancy* nya juga tinggi dan sebaliknya.

Selain itu, *academic buoyancy* memediasi secara negatif hubungan antara dukungan orang tua dan stress akademik. Peningkatan dukungan orang tua akan meningkatkan kemampuan *academic buoyancy* siswa, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres akademik. Sebaliknya, rendahnya dukungan orang tua berpotensi menurunkan kemampuan *academic buoyancy* sehingga tingkat stress akademik menjadi lebih tinggi.

B. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi menurut hasil yang diperoleh sebagai berikut:

a. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk memberi dukungan emosional yang lebih optimal dengan cara mendengarkan keluh kesah anak tanpa menghakimi. Orang tua dapat menyediakan waktu khusus setiap minggu untuk berdiskusi dengan anak dan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh anak. Selain itu, orang

tua juga harus menyediakan dukungan instrumental dalam bentuk penyediaan sumber daya belajar yang memadai. Dan orang tua disarankan agar memberikan kesempatan pada anak untuk menyelesaikan tugas akademiknya secara mandiri dan tetap bersedia ketika bantuan diperlukan

b. Bagi Siswa

Siswa direkomendasikan untuk secara aktif mengembangkan kemampuan *academic buoyancy* dengan cara membangun pola pikir positif terhadap tantangan akademik, siswa dapat mulai mengubah perspektif terhadap kesulitan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang bukan ancaman. Siswa juga diharapkan dapat membangun komunikasi yang baik dengan orang tua. Siswa dapat lebih terbuka dengan orang tua, bercerita, berdiskusi dan berbagi perihal kesulitan belajar yang sedang dihadapi, sehingga orang tua dapat memberi dukungan yang sesuai. Dan siswa juga diharapkan dapat mencari dukungan sosial yang lebih luas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian pada jenjang pendidikan lain, seperti siswa SMP atau mahasiswa, agar hasil penelitian lebih generalis dan dapat dibandingkan antar jenjang pendidikan.
- 2) Penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya menggunakan kuesioner online sebagai alat pengumpulan data, tetapi juga menambahkan metode lain, seperti wawancara atau observasi. Hal ini sebagai bentuk triangulasi metode agar data yang diperoleh lebih mendalam dan dapat meminimalisir bias dalam keaslian maupun ketelitian jawaban responden.
- 3) Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen yang lebih komprehensif dalam mengukur dukungan orang tua, misalnya dengan melibatkan persepsi dari orang tua secara langsung atau menggunakan instrumen yang mencakup berbagai bentuk dukungan (emosional, instrumental, informasional, dan penilaian), agar pemahaman tentang dukungan orang tua dapat lebih menyeluruh dan objektif.