

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis temuan jurnal terkait dengan pengaruh *coping stress* terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum *coping stress* dan hasil belajar
  - a. Gambaran umum *coping stress*

*Coping stress* itu sendiri merupakan upaya kognitif secara sadar untuk mengatur tindakan/perilaku, emosi, fisiologis dan lingkungan dalam menghadapi keadaan dibawah tekanan karena adanya tuntutan internal maupun eksternal, seperti tuntutan tugas, orang tua, dan lainnya. Dalam strategi *coping stress* terdapat dua strategi coping stress yaitu koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Berdasarkan analisis temuan jurnal, hal ini menunjukkan sebagian besar siswa saat mengalami stress akademik yang dikarenakan merasa tertekan karena banyak tuntutan akademik, cenderung menggunakan strategi koping berfokus pada masalah karena dapat mengurangi stress yang dirasakan tersebut secara langsung sehingga dapat mengurangi stress yang dirasakan dan dapat memperbaiki kinerja akademik siswa sehingga, dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Namun, strategi koping berfokus pada emosi juga dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap hasil belajar siswa, karena koping yang berfokus pada emosi dinilai efisien dalam mengatur emosi individu

dengan baik saat munculnya tekanan internal maupun eksternal sehingga, dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

b. Gambaran umum hasil belajar siswa

Hasil belajar merupakan hasil yang diperoleh oleh siswa sebagai taraf ukur kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Dari pengalaman tersebut siswa mengalami perubahan tingkah laku dan adanya peningkatan kemampuan pada diri siswa tersebut (Sudjana, 1995, hlm.22). Dalam mempengaruhi prestasi akademik seseorang pula dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal itu sendiri merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang tersebut yaitu berasal dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Maka, hasil belajar siswa dapat dipengaruhi oleh satu salah faktor internal yaitu adanya strategi *coping stress*. Berdasarkan analisis temuan jurnal, hal ini menunjukkan hasil belajar rata-rata siswa maupun mahasiswa memiliki hasil belajar dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dalam menggunakan tindakan *coping stress* yang tepat maka dapat mengurangi stress, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *coping stress* terhadap hasil belajar ataupun prestasi belajar. Semakin tepat menggunakan strategi *coping stress*, maka semakin baik kinerja akademik maupun hasil belajar siswa maupun mahasiswa tersebut. Namun, *coping stress* pada *problem focused coping* (penanggulangan stress berfokus pada masalah) dinilai lebih efektif dan penggunaan *coping stress* pada *problem focused coping* dinilai tinggi pada sebagian besar jurnal relevan yang dianalisis dalam penelitian ini karena memberikan efek yang baik yaitu berkurangnya stres

akademik siswa dan meningkatkan hasil belajar atau prestasi belajar siswa. Sedangkan, *coping stress* pada *emotion focused coping* (penanggulangan stress berfokus pada emosi) dinilai kurang efektif dan penggunaan *emotion focused coping* ini pada siswa dinilai sedang-rendah pada beberapa jurnal yang dianalisis dalam penelitian ini karena *coping* ini hanya menghilangkan rasa stress sementara namun, tetap berpengaruh signifikan dan positif.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan analisis temuan jurnal penulis memberikan saran atau rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Peserta Didik, diharapkan saat mengalami kondisi stress dibawah tekanan karena banyaknya tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal seperti tuntutan akademik berupa tugas, tuntutan berprestasi, tuntutan orang tua dan lain-lain diharapkan untuk dapat meningkatkan penggunaan strategi *coping stress* agar stress dapat berkurang sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik peserta didik agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.
2. Bagi Pendidik, hendaknya dapat berusaha memberikan dukungan kepada peserta didik secara fisiologis dan psikologis saat mengetahui peserta didiknya sedang mengalami masalah atau sedang mengalami kondisi stress akademik agar mereka yakin bahwa masalah yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik sehingga menghilangkan stress yang dapat membantu meningkatkan kembali kinerja akademiknya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, sebaiknya pengaruh tingkat *coping stress* dan hasil belajar diteliti kembali secara langsung dan empirik agar menambah informasi dan pengetahuan yang lebih banyak lagi. Lalu, faktor-faktor

yang lainnya yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik perlu diteliti kembali agar bisa mendapatkan tambahan wawasan yang lebih banyak lagi mengenai faktor lain yang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.