

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data, analisa data dan pembahasan data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Karakteristik dukungan sosial, *hardiness*, dan stres akademik pada siswa di kelas X-1, X-2, X-5, X-7, X-8, dan X-10 ialah sebagai berikut :
 - a. Berdasarkan data deskripsi penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada siswa di kelas X-1, X-2, X-5, X-7, X-8, dan X-10 berada dalam kategori tinggi
 - b. Berdasarkan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada siswa di kelas X-1, X-2, X-5, X-7, X-8, dan X-10 berada dalam kategori sedang
 - c. Berdasarkan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *hardiness* pada siswa di kelas X-1, X-2, X-5, X-7, X-8, dan X-10 berada dalam kategori sedang.
2. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka)
3. Terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka)
4. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka)

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidaklah sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan serta keterbatasan, namun hal tersebut akan menjadi masukan bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa dapat menurunkan tingkat stres akademiknya dengan cara terus merasakan dukungan-dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang disekitarnya, dukungan tersebut dapat berupa dukungan melalui kata-kata semangat maupun dukungan langsung seperti membarikan bantuan. Para siswa juga diharapkan memiliki kepribadian *hardiness* yaitu kepribadian pantang menyerah, contohnya pantang menyerah dalam belajar seperti dengan memperbanyak membaca dan mencari informasi atau cara mengerjakan tugas-tugas maupun kisi-kisi ujian, karena di zaman ini ilmu sangat mudah untuk di dapatkan. Serta diharapkan para siswa juga dapat memberikan dukungan semangat kepada sesama teman-teman disekitarnya tanpa membedakan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat membantu para siswa untuk menggunakan fasilitas sekolah yang ada guna menurunkan tingkat stres para siswa yaitu seperti menggunakan jam kosong untuk siswa pergi ke perpustakaan sebagai jam membaca, memberikan sesi *ice breaking* di sela-sela pembelajaran agar siswa kembali fokus dan tetap semangat, memberikan contoh-contoh nyata pembelajaran melalui infocus atau proyektor, dan memberikan evaluasi kepada siswa terkait mata pelajaran yang sulit dan bagaimana cara mengatasinya. Diharapkan juga para guru dapat terus memberikan dukungan kata-kata semangat kepada para siswa agar para siswa dapat terus merasa semangat dan pantang menyerah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel-variabel bebas yang baru, dan subjek penelitian di tingkat pendidikan lain selain SMA (SMP atau SD) untuk mengetahui tingkat stres para siswa terhadap kurikulum merdeka. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk perlu memperhatikan waktu pengambilan data dengan jam pelajaran atau jam kegiatan para siswa agar data yang didapatkan lebih berkualitas. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneruskan penelitian ini namun dengan kurikulum merdeka yang sudah sempurna karena penelitian ini dibuat pada saat kurikulum merdeka masih menjadi kurikulum uji coba yang sedang disempurnakan.