

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel coping stress dan stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantul. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel dengan kategori sedang, karena hal ini diketahui berdasarkan analisis korelasi *produk moment* di peroleh nilai r hitung 0,500 sedangkan nilai r tabel dengan $N = 30$ adalah 0,005, karena r hitung $>$ r tabel maka dikatakan ada kolerasi. Jadi hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel.

Hal ini ditunjukkan oleh hasil peneliti deskripsi analisis coping stress bahwa siswa siswi Madrasah Aliyah Mambaul Ulum sebanyak 5.05% menggunakan problem focused coping, dan sebanyak 7.57% menggunakan emotional focus coping. Yang dapat dilihat dari hasil deskripsi analisis bahwa siswa siswi siswi MA Mambaul Ulum Bantul mengalami gejala stress sebanyak 6.90%, yang disebabkan oleh factor internal sebanyak 3.30% dan yang disebabkan oleh factor eksternal sebanyak 6.70%. Jadi factor eksternal menjadi penyumbang terbesar penyebab siswa siswi mengalami stress akademik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan diatas, maka ada beberapa hal yang dapat direkomendasikan pada berbagai pihak yaitu:

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi, mengingat masih banyak teori-teori terkait coping stress dalam menghadapi stress akademik yang perlu dikembangkan dalam menunjang bidang keilmuan psikologi.

2. Bagi Sekolah

Agar memberikan masukan untuk sekolah dan dijadikan sebagai bahan informasi tentang coping stress dalam menghadapi tugas akademik yang dialami oleh siswa. Sehingga bisa memberikan arahan dan bimbingan kepada siswa agar siswa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai coping stress dalam menghadapi tugas akademik. Khususnya bagi siswa Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur supaya bisa menggunakan coping yang tepat dan mengisi kegiatan dengan hal-hal yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadin, J. A. (2015). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Dalam Mengatasi Problem Psikologis. Banda Aceh: At-Tanjih Bimbingan dan Konseling Islam.

Anggraini, V. D. (2018). Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa . Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta .

Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. Jakarta: Universitas Negri Jakarta.

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Coping Siswa Berbakt. Indonesian Journal Of Educational Counseling.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal , N. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan.

Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Fadlan, Z. (2019). Hubungan Problem Focused Coping Dengan Akademik Stress Pada Siswa Kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.

Rahayu, F. (2014). Hubungan Tingkat Stress Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa Siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan. Tangerang: UIN Syarif Hidayatullah.

Rukmana, I. (2019). Pengaruh Strategi Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

S, A. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik . Jakarta: Rineka Cipta.

S, A. (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Saifuddin, A. S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suprayogi, M. N., & Fauziah, A. (2011). Gambaran Strategi Coping Siswa Kalas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Jakarta: Bina Nusantara University.

Wijayanti, N. (2013). Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.