BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres akademik siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Ho diterima, Ha ditolak.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tentang hubungan religiusitas dengan stres akademik, dapat diketahui bahwa religiusitas tidak berhubungan dengan stres akademik yang dialami siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. Temuan ini dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan, seperti dampak dari religiusitas yang diungkapkan oleh Cornwall, et al. (1986), yaitu meliputi kesehatan fisik dan emosional; kebahagiaan personal, pernikahan, dan keluarga; serta spiritual *well-being*. Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, oleh karena itu, bisa saja mereka tidak menganggap beban belajar dari sekolah sebagai sesuatu yang dapat memicu stres akademik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bahwa hasil penelitian-penelitian yang mengukur variabel yang sama, belum tentu menghasilkan temuan yang sama pula. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat menyajikan fakta terhadap stigma yang berkembang di masyarakat bahwa tidak semua masalah psikologis ada kaitannya dengan religiusitas.

5.3 Saran

5.3.1 Saran untuk Siswa SMA

Dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan pada pembelajaran jarak jauh, siswa dapat mengembangkan berbagai aspek psikologis yang dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa, diantaranya *self-efficacy* (efikasi diri) dan kebersyukuran.

5.3.2 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin mengembangkan topik ini, terdapat beberapa pilihan lain yang dapat dijadikan variabel independen, yaitu motivasi berprestasi, keterlibatan, kebersyukuran, dan *self efficacy*. Tekanan untuk berprestasi dan hubungan dengan orang tua merupakan faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, oleh karena itu, pemilihan variabel motivasi berprestasi dan keterlibatan dapat dipertimbangkan. Selain motivasi berprestasi dan keterlibatan, kebersyukuran dan *self efficacy* juga dapat dipertimbangkan sebagai variabel independen. Pelatihan bersyukur sudah terbukti dapat mengurangi stres akademik dan *self efficacy* juga memiliki hubungan dengan stres akademik. Keempat faktor tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai pengaruh atau hubungannya dengan stres akademik.

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA