

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai hubungan pola asuh orang tua dan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada remaja, dapat disimpulkan bahwa responden pada umumnya berada pada fase remaja akhir dengan dominasi siswa kelas XII. Pola asuh yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah pola asuh demokratis. Sementara itu, dukungan teman sebaya cenderung berada pada tingkat sedang sampai tinggi. Adapun tingkat stres akademik responden secara umum lebih banyak berada pada kategori rendah, meskipun keberadaan responden dengan stres akademik tinggi masih cukup menonjol sehingga tetap perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada fase remaja akhir dengan dominasi siswa kelas XII. Pola asuh yang paling banyak dirasakan responden adalah pola asuh demokratis, dukungan teman sebaya umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, dan tingkat stres akademik cenderung berada pada kategori *lower level* meskipun proporsi *high level* masih cukup besar. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola asuh orang tua dan tingkat stres akademik remaja ($p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan pola asuh berkaitan dengan perbedaan pengelompokan tingkat stres akademik. Pola asuh demokratis lebih sering ditemukan pada responden dengan stres akademik kategori rendah (*lower level*), sedangkan pola asuh yang bersifat lebih menekan cenderung lebih banyak pada responden dengan stres akademik kategori tinggi (*high level*), tanpa menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik remaja ($p < 0,001$). Dukungan teman sebaya yang lebih tinggi berkaitan dengan kategori stres akademik yang lebih rendah, sedangkan dukungan yang rendah lebih sering ditemukan pada kategori

stres akademik tinggi. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan aspek penting yang berkaitan dengan pengalaman stres akademik pada masa remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pola asuh orang tua dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna dengan stres akademik pada remaja, sehingga keduanya perlu dipertimbangkan sebagai faktor kontekstual dalam upaya memahami dan mengelola stres akademik di lingkungan sekolah.

V2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan untuk lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan akademik kepada pihak yang dipercaya seperti orang tua, guru BK, atau wali kelas agar tekanan tidak menumpuk dan berkembang menjadi stres akademik. Remaja juga perlu membangun dukungan teman sebaya yang positif, misalnya melalui kelompok belajar, saling mengingatkan tugas, serta menjaga pergaulan yang sehat agar lingkungan sosial justru menjadi sumber penguatan, bukan sumber tekanan. Selain itu, remaja dianjurkan menerapkan cara pengelolaan stres sederhana seperti mengatur jadwal belajar dan istirahat, membuat prioritas, menjaga pola tidur, dan melakukan aktivitas yang membantu relaksasi. Jika stres sudah mulai mengganggu konsentrasi, emosi, atau aktivitas harian, remaja disarankan segera memanfaatkan layanan konseling sekolah atau bantuan profesional.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua dan pendidik diharapkan dapat menerapkan pola asuh yang lebih demokratis dengan menekankan komunikasi dua arah, pemberian dukungan emosional, serta penerapan aturan yang jelas namun tetap proporsional. Selain itu, orang tua disarankan untuk menetapkan harapan akademik yang realistis dan menghindari pemberian tekanan yang berlebihan, termasuk kebiasaan membandingkan anak dengan orang lain, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan beban psikologis pada remaja. Orang tua juga disarankan melakukan pemantauan yang proporsional terhadap proses

belajar anak, peka terhadap tanda-tanda stres, serta membangun kerja sama dengan pihak sekolah agar masalah dapat terdeteksi dan ditangani lebih dini.

c. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam kajian keperawatan komunitas atau jiwa terkait stres akademik remaja, khususnya peran pola asuh orang tua dan dukungan teman sebaya. Temuan ini juga dapat digunakan sebagai dasar penyusunan edukasi dan upaya pencegahan stres pada remaja di lingkungan sekolah.

d. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan tridharma, misalnya program pengabdian masyarakat atau kerja sama kampus dengan sekolah dalam bentuk edukasi, screening sederhana, maupun pelatihan pendampingan psikososial bagi remaja dan orang tua.

e. Bagi Sekolah

Disarankan untuk memperkuat peran bimbingan konseling melalui edukasi stres akademik, skrining sederhana, layanan konseling yang mudah diakses, serta program pendampingan yang mendorong siswa mencari bantuan tanpa rasa takut atau malu. Sekolah juga dapat mengembangkan program dukungan teman sebaya (*peer support*) agar siswa memiliki ruang aman untuk saling membantu dan berbagi pengalaman secara positif. Selain itu, sekolah disarankan mengevaluasi beban tugas dan pola penjadwalan pembelajaran agar lebih seimbang, terutama pada tingkat kelas dengan tuntutan akademik tinggi, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesehatan mental siswa.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjut diharapkan untuk memperluas lokasi dan jumlah sampel agar hasil penelitian lebih representatif, misalnya dengan melibatkan beberapa sekolah atau wilayah yang berbeda. Peneliti berikutnya juga disarankan menggunakan desain yang lebih beragam, seperti *mixed-method*, agar dapat menggali lebih dalam pengalaman remaja terkait stres akademik, pola asuh, dan dinamika dukungan teman sebaya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang

relevan seperti *self-efficacy*, strategi coping, beban tugas, iklim sekolah, atau kesehatan mental umum, serta menggunakan analisis multivariat untuk melihat faktor yang paling dominan mempengaruhi stres akademik.