

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan *Self Disclosure* dengan *Academic Stress* Pada Siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri, dapat disimpulkan yaitu :

1. Tingkat *self disclosure* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri berada dalam kategori tinggi dengan nilai *mean* 127.25.
2. Tingkat *academic stress* pada siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri berada dalam kategori sangat tinggi dengan nilai *mean* 118.13.
3. Besarnya nilai korelasi antara variabel *self disclosure* dengan *academic stress* yaitu 0,561. Melihat dari tabel kategori, maka nilai tersebut termasuk dalam kategori korelasi cukup kuat. Selain itu juga diperoleh nilai sig.(2-tailed) antara kedua variabel tersebut yaitu 0,000 yang bernilai positif, nilai tersebut $<0,05$. Sumbangan efektif (R) yang di dapatkan yaitu 31,47%. Hal tersebut berarti bahwa *self disclosure* memberikan sumbangan efektif terhadap *academic stress* sebesar 31,47%. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat korelasi atau hubungan positif yang signifikan antara variabel *self disclosure* dengan *academic stress* ($0,000 < 0,05$).

B. SARAN

1. Saran Untuk Subjek Penelitian

Saran untuk peserta didik yaitu upayakan memiliki kemampuan atau keterampilan dalam berkomunikasi sehingga hal tersebut dapat

memungkinkan maksimalnya pemanfaatan keterbukaan diri (*self disclosure*). Jika mampu memaksimalkan keterbukaan diri maka peserta didik akan lebih terhindar dari stres, baik stres dalam akademik atau dalam hal lainnya.

2. Saran Untuk Instansi

Saran dari peneliti untuk instansi yakni MAN 1 Kota Kediri, diperlukan adanya kelas atau mata pelajaran yang memungkinkan bagi peserta didik bisa melakukan pengungkapan diri. Hal tersebut mungkin akan membantu meringankan beban akademik yang sedang/telah dilalui peserta didik.

3. Saran Untuk Guru BK

Saran dari peneliti untuk guru bimbingan konseling yang ada dalam instansi, semoga tetap dapat berperan aktif dalam membantu peserta didik ketika kesulitan mengelola tekanan akademik. Apabila memungkinkan, bisa untuk membuat wadah mengenai keluhan peserta didik dalam kesehariannya atau dalam kondisi tertentu dikarenakan tidak semua peserta didik dapat melakukan keterbukaan diri (*self disclosure*) meskipun dengan teman atau keluarganya sehingga perlu adanya tempat yang nyaman dan rahasia bagi mereka.

4. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk dikaji lebih dalam sehingga dapat menambah ruang lingkup penelitian. Dengan adanya kekurangan dalam penelitian ini yang hanya menggunakan variabel *self disclosure*, akan lebih baik jika dalam penelitian selanjutnya diperluas dengan menambahkan

variabel-variabel lain untuk mengetahui hubungannya dengan *academic stress*.