

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul stres akademik pada siswa kelas XII SMAN X di Kota Bogor, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa kelas 12 masuk dalam kategori tinggi baik pada siswa kelas 12 MIPA maupun MIPS. Faktor guru menjadi faktor yang paling besar membentuk adanya stres akademik pada siswa kelas 12. Disisi lain, faktor manajemen stres menjadi faktor yang paling kecil membentuk stres akademik pada siswa kelas 12.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa kelas 12 MIPA dan MIPS tidak ada perbedaan yang signifikan. Artinya, situasi dan masalah yang ada pada akademis dan dialami oleh siswa kelas 12 MIPA maupun MIPS memiliki tingkat yang sama sehingga stres akademik yang dialami pun memiliki tingkat kesamaan.

#### **5.2 SARAN**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

###### **5.2.1.1 Bagi siswa kelas 12**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa beberapa saran yang dapat diberikan kepada kelas 12 SMAN X di kabupaten bogor, sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat beradaptasi dengan metode belajar yang diajarkan oleh guru
2. Siswa juga diharapkan dapat belajar dengan efektif dan dapat menyiapkan diri pada saat menjelang ujian.

3. Adanya tuntutan dari diri sendiri dan orangtua dijadikan sebagai motivasi untuk mendapatkan nilai dan prestasi yang baik, bukan sebagai tekanan yang dapat menyebabkan stres akademik.

#### **5.2.1.2 Bagi Sekolah**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada sekolah, sebagai berikut.

1. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan sekolah mampu memberikan fasilitas yang lebih baik untuk mendukung siswa dalam proses pembelajaran.
2. Peneliti berharap sekolah dapat memberikan pengajaran konseling tambahan kepada siswa kelas 12 untuk mengatasi stres akademik yang dimiliki oleh siswa kelas 12.

#### **5.2.1.3 Bagi Guru**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada guru, yaitu diharapkan guru dapat mengevaluasi metode pembelajaran kepada siswa untuk lebih mudah diikuti dan diadaptasi oleh siswa kelas 12.

#### **5.2.2 Saran Teoritis**

Terdapat beberapa saran teoritis yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu:

1. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengulas variabel eksternal yang berhubungan dengan stres akademik seperti kesejahteraan siswa, *hardiness*, dan lainnya.
2. Diharapkan pada penelitian selanjutnya pengambilan sampel dilakukan secara langsung dan tatap muka ke lapangan.
3. Kepada penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian tidak hanya di satu sekolah saja, namun di beberapa

sekolah negeri yang ada di wilayah tertentu dan menggunakan responden yang lebih banyak agar hasilnya bisa digeneralisasikan.

