BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian ini akhir dari bab v yang berisi kesimpulan penelitian dan saran penelitian untuk acuan informasi dan dijadikan refrensi pada penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan stress akademik pada siswa SMK X kota Bekasi akibat pembelajaran *hybrid* dalam masa pandemic covid-19. Hubungan tersebut bersifat positif artinya jika kontrol diri tinggi, maka stress akademik rendah, begitupula sebaliknya. Hal inimembuktikan hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima sedangkan hipotesis nihil ditolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan saran yang diharapkan dapat berguna bagi SMK X dan penetian selanjutnya.

5.2.1 Saran Praktis

1. Hasil penelitian menunjukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik, berdasarkan hal tersebut maka sekiranya pihak SMK X dapat mengadakan *class meeting* agar stress akademik siswa menurun sehingga memiliki kontrol diri yang dapat diminimalisir.
2. Bagi para guru dapat mengadakan pertemuan dengan orangtua agar dapat mengetahui secara mendalam kendala yang dialami oleh siswa baik di rumah maupun di sekolah, agar bisa mengurangi stres akademik.

Hubungan Kontrol.., Denita Rahmawati, Fakultas Psikologi, 2022

5.2.2 Saran Teoritis

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian apabila dengan obyek yang sama diharapkan lebih memperdalam lagi khususnya terkait dengan fenomena dengan mengkaitkan metode kualitatif.
2. Penelitian Selanjutnya dapat melihat atau mengkaitkan pada variabel lainnya yang mungkin diduga dapat mempengaruhi Stres Akademik serta melihat faktor-faktor lainnya.