

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan stres akademik pada siswa SMP yang menerapkan sistem *full day* dengan siswa SMP yang menerapkan sistem *half day* di kota Padang, adalah :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik antara siswa SMP *full day* dengan siswa SMP *half day* di kota Padang.
2. Tingkat stres akademik antara siswa SMP *full day* dan siswa SMP *half day* memiliki kategori yang berbeda. Pada SMP *full day* berada dalam kategori rendah, namun pada SMP *half day* berada pada kategori yang rendah. Hal ini berarti dengan adanya penambahan pelajaran dan waktu belajar yang lebih panjang tidak menjadikan siswa SMP *full day* merasakan stres akademik.

#### 5.2. Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada pada penelitian ini

##### 5.2.1. Saran Metodologis

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan teknik analisa yang lain seperti kualitatif dan menghubungkannya dengan

variable penghubung lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik siswa, seperti menghubungkan dengan menghafal al-Quran ataupun dengan kejenuhan belajarnya, karena berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa banyak masih terdapat faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan prestasi di sekolah yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian perbandingan stres akademik. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian dapat teruji dengan baik dan lebih akurat.

### 5.2.2. Saran Praktis

Berikut ini beberapa saran praktis yang peneliti ajukan untuk dapat menghindari adanya stres akademik pada SMP *full day* dan SMP *half day*, yaitu:

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran stres akademik kepada siswa. Selain itu siswa diharapkan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk mengelola stres akademik dan memperbaiki cara belajar siswa agar tidak terjadinya kejenuhan belajar.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam memberikan informasi mengenai stres akademik yang dimiliki siswa dan juga agar sekolah mampu memberikan inovasi pembelajaran agar siswa tidak mengalami kejenuhan saat belajar seperti melakukan kegiatan yang bermanfaat yang dilakukan di kelas pada jam pelajaran yang membuat siswa merasa jenuh. Selain itu, diharapkan sekolah menerapkan sistem *moving class* agar menghindari kejenuhan terhadap siswa.

3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada orang tua sehingga orang tua mengetahui faktor-faktor penyebab stres sehingga dapat membantu menghindari dan meminimalisirkan resiko stres akademik pada anak.

