

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir setengah dari responden (43,55%) dikelompokkan dalam keadaan normal, sekitar 29,55% dari responden dikelompokkan dalam tingkat stres ringan, sebagian kecil dari responden (19,32%) dikelompokkan dalam tingkat stres sedang, 6,06% dari responden dikelompokkan dalam tingkat stres berat, dan 1,52% dari responden dikelompokkan dalam tingkat stres sangat berat.
2. Siswa perempuan lebih sering mengalami stres dibanding siswa laki-laki.
3. Jenis stresor pada siswa SMAN 1 Padang menjelang Ujian Nasional 2016 adalah Ujian Nasional itu sendiri dan seleksi masuk perguruan tinggi masing-masing sebesar 25%, materi pelajaran yang sangat banyak sebesar 18%, sulitnya memahami pelajaran sebesar 14%, jadwal yang padat sebesar 12%, dan pekerjaan rumah yang banyak dan lain-lain masing-masing sebesar 3%.

7.2 Saran

1. Pelaksanaan Ujian Nasional dapat dilanjutkan dengan menyeimbangkan antara kualitas ujian dengan kemampuan siswa dalam menjalaninya.
2. Bagi siswa perlu meningkatkan kemampuan dengan giat belajar, berpikir positif, menjadikan belajar sebagai suatu kebiasaan yang menyenangkan

bukan sebagai tuntutan, dan manajemen stres dan manajemen waktu yang baik sehingga diharapkan dapat mengurangi tingkat stres.

3. Bagi orang tua agar melakukan komunikasi yang baik dalam menghadapi Ujian Nasional dan tidak terlalu menekan anak dalam persiapan Ujian Nasional.
4. Bagi guru dan seluruh pihak SMAN 1 Padang untuk mengoptimalkan fungsi guru BP/ konseling.

