

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Kota Bukittinggi. Berdasarkan hasil wawancara pada ketiga partisipan, gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul dapat dilihat dari empat tema. Tema pertama adalah tekanan dalam mencapai target. Bagian-bagian dari tema ini yaitu kegagalan yang dialami siswa kelas unggul dalam mencapai target, persaingan yang ketat di kelas unggul, dan pemaksaan diri untuk bisa memenuhi tuntutan yang dilakukan siswa kelas unggul. Tema kedua adalah padatnya kegiatan di luar proses belajar mengajar atau PBM. Bagian dari tema ini yaitu kegiatan di luar PBM dalam bidang non akademik seperti organisasi dan ekstrakurikuler serta kesulitan dalam manajemen waktu.

Tema ketiga yang ditemukan yaitu ekspektasi orang lain yang membebani. Bagian dari tema ini yaitu ekspektasi yang tinggi dari orang tua yang membebani siswa kelas unggul dan ekspektasi yang tinggi dari guru yang membebani bagi siswa kelas unggul. Tema keempat yang ditemukan yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik. Bagian dari tema ini yaitu munculnya reaksi takut dan kecemasan yang tinggi, lebih reaktif terhadap lingkungan, dan mencari strategi untuk mengatasi tekanan yang dirasakan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 5.1.1 Saran Metodologis

1. Peneliti berikutnya yang ingin meneliti mengenai stres akademik pada siswa kelas unggul disarankan agar dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif sehingga diharapkan dapat melihat secara general bagaimana stres akademik pada siswa kelas unggul, serta menggunakan metode penelitian eksperimen agar dapat melatih kemampuan *coping* stres para siswa.
2. Peneliti berikutnya yang ingin meneliti terkait gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul disarankan agar dapat melakukan penelitian terhadap kelompok usia berbeda dan gender yang berbeda agar dapat melihat bagaimana gambaran stres akademik pada siswa yang berada pada tahap perkembangan yang berbeda dan juga gender yang berbeda.

### 5.1.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak sekolah yang menerapkan program kelas unggul agar memberikan pendampingan agar siswa dapat mengelola stres akademik yang mereka rasakan dengan baik. Selain itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan konseling agar siswa dapat memiliki wadah untuk menyampaikan berbagai kendala yang mereka rasakan.

2. Bagi orang tua siswa yang berada di kelas unggul disarankan bekerjasama dengan pihak sekolah agar dapat membantu siswa melakukan pengelolaan stres akademik dengan baik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara membangun komunikasi yang baik antar orang tua dengan siswa serta orang tua dengan pihak sekolah terkait kendala yang dialami siswa.

