

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Padang berada pada kategori sedang (49.1%).
2. Prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Padang berada pada kategori baik (57.1%).
3. Ada hubungan antara stres akademik siswa dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Padang dengan ($p = 0,000$).

B. Saran

1. Kepada Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi sekolah terkait dengan masalah stres akademik pada siswa disekolah dengan mempertimbangkan beban mata pelajaran dan tugas yang akan diberikan kepada siswa selama proses pembelajaran. Instansi pendidikan dapat memberikan metode pembelajaran yang aktif dan kreatif dalam rangka mengurangi kejenuhan didalam kelas. Metode pembelajaran yang bisa

diterapkan yaitu metode *Joyful Learning* yang bisa mengurasi rasa jenuh dan bosan sehingga tercapai prestasi belajar yang diharapkan .

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan, sehingga nantinya layanan keperawatan dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam mengembangkan upaya menurunkan stres akademik pada siswa dan upaya meningkatkan prestasi belajar siswa agar menjadi lebih baik melalui pemberian edukasi berupa seminar, video edukasi, leaflet, lembar balik, ataupun poster.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya terkhusus pada penelitian tentang stres akademik dan prestasi belajar siswa . Dari hasil penelitian ini, peneliti sangat berharap untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *financial, self-efficacy*, dan motivasi belajar.

4. Bagi siswa

Dari hasil penelitian ini, dapat disarankan kepada koping manajemen stres yang baik dengan cara berfikiran yang positif, mengatur

waktu belajar, mengatur waktu istirahat dan mengatur pola tidur agar dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan prestasi belajar.

