

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik seseorang maka prestasi belajar yang dimiliki seseorang akan rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah prestasi belajar seseorang maka prestasi belajar yang dimiliki akan semakin tinggi.
2. Sebagian besar siswa di SMA Negeri 1 Sawahlunto memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa siswa belum sepenuhnya mampu untuk mengelola kondisi atau situasi penyebab munculnya stres dari berbagai tuntutan akademik.
3. Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto memiliki prestasi belajar yang berada pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan data yang peneliti dapatkan bahwa mayoritas siswa berada pada prestasi belajar dengan kategori sedang. Artinya, siswa memiliki prestasi belajar yang cukup baik.

5.2 Saran

Terkait dengan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran.

5.2.1 Saran Metodologis

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan, sehingga untuk penelitian berikutnya peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini menemukan bahwa variabel stres akademik dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang tergolong sedang, sehingga mengindikasikan ada faktor-faktor lain yang lebih kuat hubungannya dengan prestasi belajar. Untuk itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk melihat hubungan prestasi belajar dengan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, motivasi belajar, dan lain-lain.
2. Untuk mendapatkan informasi yang lebih menyeluruh tentang prestasi belajar yang rendah, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang bersifat kualitatif untuk mengetahui secara lebih mendalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar pada siswa. Salah satunya bisa dilakukan dengan menetapkan kriteria sampel yang lebih spesifik untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap kenaikan dan penurunan prestasi belajar siswa. Hal ini karena pada akhir penelitian tidak terlihat nilai siswa yang tidak tuntas karena siswa telah mengikuti program remedial dan pihak wali kelas tidak mencatat nilai siswa sebelum remedial.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Siswa diharapkan untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan dirinya dengan melakukan berbagai cara seperti memperbaiki cara belajar untuk berusaha mencapai prestasi belajar yang tinggi, memanfaatkan lingkungan sekolah dan lingkungan pergaulan dalam meningkatkan prestasi belajar, melakukan kegiatan bermanfaat untuk mengelola stres yang dirasakan, serta mengasah potensi, bakat, dan minat yang dimiliki
2. Bagi pihak sekolah diharapkan untuk dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan siswa agar prestasi belajar siswa bisa semakin dimaksimalkan. Selain itu pihak sekolah diharapkan dapat membangun suasana belajar yang ideal, menyenangkan, dan komunikatif agar siswa dapat menjalani proses pembelajaran dengan baik.

