

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab V mengenai hubungan beban tugas akademik dan manajemen waktu dengan kejadian stres akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran beban tugas akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori beban tugas akademik sedang hingga tinggi.
2. Gambaran manajemen waktu pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori manajemen waktu sedang.
3. Gambaran stres akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang.
4. Terdapat hubungan antara beban tugas akademik dengan kejadian stres akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kejadian stres akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk melakukan evaluasi berkala terhadap kebijakan akademik, khususnya terkait beban dan kompleksitas tugas agar sesuai dengan kapasitas belajar dan kondisi psikologis siswa, meningkatkan koordinasi antar guru dalam penyusunan jadwal tugas dan penilaian sehingga beban akademik lebih merata, serta memperkuat layanan dukungan psikososial melalui optimalisasi peran guru BK dan pemberian pelatihan keterampilan belajar seperti manajemen waktu dan penetapan prioritas. Selain itu, siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, waktu istirahat, dan aktivitas pribadi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan stres akademik, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, gaya belajar, dan strategi koping siswa, menggunakan desain penelitian yang lebih beragam seperti *longitudinal* atau *mixed methods* agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam, serta memperluas lokasi dan jumlah sampel penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pelaksanaan skrining kesehatan mental untuk mendeteksi stres akademik pada remaja di lingkungan sekolah, sehingga tenaga kesehatan, khususnya perawat dapat mengidentifikasi siswa yang beresiko mengalami stres akademik sejak dini. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penyusunan intervensi keperawatan promotif dan preventif, seperti edukasi manajemen stres, pelatihan manajemen waktu, serta penguatan kemampuan koping guna mencegah dan menurunkan tingkat stres akademik pada remaja.

