

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian terkait Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMAN 2 Padang Panjang di Masa Pandemi COVID-19. dengan total sampel 165 responden, maka dapat diambil kesimpulan:

- a. Hampir sebagian besar siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi.
- b. Hampir sebagian besar siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 memiliki *pressure from study* (tekanan belajar) kategori tinggi.
- c. Hampir sebagian besar siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 memiliki *workload* (beban tugas) kategori tinggi.
- d. Hampir seluruh siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 memiliki *worry about grade* (kekhawatiran terhadap nilai) kategori tinggi.
- e. Hampir seluruh siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 memiliki *self-expectation* (ekspektasi terhadap diri sendiri) kategori tinggi.
- f. Hampir sebagian besar siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 memiliki *study despondency* (keputusasaan pembelajaran) kategori tinggi.

- g. Terdapat hubungan antara *pressure from study* (tekanan belajar) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 ( $p\text{-value}= 0.035$ ).
- h. Terdapat hubungan antara *workload* (beban tugas) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 ( $p\text{-value}= 0.019$ ).
- i. Terdapat hubungan antara *worry about grade* (kekhawatiran terhadap nilai) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 ( $p\text{-value}= 0.038$ ).
- j. Terdapat hubungan antara *self-expectation* (ekspektasi terhadap diri sendiri) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 ( $p\text{-value}= 0.014$ ).
- k. Tidak terdapat hubungan antara *study despondency* (keputusasaan pembelajaran) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 ( $p\text{-value}= 0.949$ ).
- l. Faktor yang paling berhubungan dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19 merupakan *worry about grade* (kekhawatiran terhadap nilai).

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

### a. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melakukan usaha untuk memfasilitasi konseling dan bimbingan terhadap siswa untuk meminimalkan tingkat stres akademik siswa di masa pandemi COVID-19. Sekolah juga diharapkan untuk dapat memberikan kurikulum dan metode-metode belajar yang sesuai dan diadaptasi dengan masa pandemi sehingga dapat meminimalkan stres akademik pada siswa.

### b. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan khususnya perawat dalam menyikapi siswa yang mengalami stres akademik. Diharapkan perawat dapat memberikan edukasi dan intervensi berkala dan berkelanjutan kepada siswa, orang tua dan sekolah mengenai stres akademik, faktor yang menyebabkan stres akademik sehingga stres akademik pada siswa di masa pandemi dapat teratasi. Seperti bekerja sama dengan pihak sekolah memfasilitasi bimbingan konseling bagi siswa di masa pandemi ini.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan cakupan responden yang lebih luas, dan melakukan penelitian terkait intervensi yang dapat menurunkan stres akademik pada siswa di masa pandemi COVID-19.