BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab 5 ini akan disajikan kesimpulan hasil penelitian tentang gambaran tingkat stres akademik siswa full day school pada keas VIII di SMP Wahid Hasyim Dinoyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tabel diatas didapat tingkat stres akademik sebagian besar yaitu 35 siswa (72,9%) kriteria sedang, sebagian kecil yaitu 9 (18,8%) kriteria ringan dan 4 siswa (8,3%) kriteria berat. Hal ini dimungkinkan karena faktor eksternal yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba.

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mengontrol dan mengarahkan kondisi stres akademik siswanya kearah yang lebih baik, sehingga mendapatkan hasil belajar yang lebih optimal. Khususnya siswa dengan stres kategori sedang agar stres yang mereka tetap dapat dipertahankan dan tidak meningkat menjadi stres akademik tinggi. Pihak sekolah sebaiknya juga memperhatikan siswa yang memiliki stres akademik rendah, agar menjadikan sumber-sumber stres tersebut sebagai pacuan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Serta pihak sekolah dapat mempertahankan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka.

2. Bagi Guru

Guru dapat memodifikasi proses belajar mengajar dengan permainan untuk mengurangi stres pada siswa.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat belajar lebih aktif dalam proses belajar dan mengikuti kurikulum yang ada di sekolah, selain itu siswa diharapkan dapat lebih menggali potensi yang ada pada dirinya, karena penentu keberhasilan ditentukan oleh kualitas siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode dengan diskusi masalah pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A. A. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan Pradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani. (2017). *Full day school.: Konsep, Manajemen, & Quality Control*. Nurhidayah-Yogyakarta.:Ar-Ruzz Media , 172 hlm., 15 x 23 cm
- Buharuddin, H. (2008). Analisis Tentang Full Day School Antara Mutu Pendidikan Dan Pelemahan Ekonomi. Artikel. *Majalah Teknologi dan Manajemen*, 6, 6573.
- Goodbooy, A. K. (2015). College students' psychological well-being and interaction involvement in class. *Communication Research Resports*.
- Masruroh, L. (2014). Perbedaan penyesuaian sosial antara siswa sekolah full day dengan siswa sekolah reguler. Tesis Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nuraini. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Edukasi Dini Tahap Stres Akademik Siswa Full day School SMPIT Insan Permata Malang, Maulana Malik Ibrahim.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta.Salemba Medika
- Oktamiati, H. 2013. Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School di SD Kabupaten, Bogor. Depok. FIK UI.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah. <http://jdih.kemdikbud.go.id/>.
- Perwitasari, D. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan. Pontianak. FK UNTAN.
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*..
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober)
- Sandra, R., & Ildil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Saraswati, E (2015). Perbedaan Hasil Belajar Siswa Laki-laki dan Perempuan dalam Mata Pelajaran Matematika Kelas 3 Semester 2 Materi Sudut dan Pecahan di SD Negeri Se-Desa Carurharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman. Yogyakarta.

- Setiadi. (2013) *Kosep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Simbolon, I. 2015. Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01)
- Suganda, Kevin Dilian. *Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*. Medan;USU;2014
- Widi, Restu K. (2010). *Asas Metodologi Penelitian : Sebuah Pengenalan dan Penuntun Langkah demi Langkah Pelaksanaan Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wulandari, Lita Hadiat. (2011). *Gambaran Stres Di Bidang Akademik Pada Pelajar Sindrom Hurrie Child Di Sekolah Candra Kusuma*.