

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil serta pembahasan tentang stress akademik siswa laki-laki dan perempuan jurusan DKV di SMK Queen Al Falah Kediri dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stress akademik siswa laki-laki jurusan DKV di SMK Queen Al Falah Kediri dibagi menjadi 5 kategori , yaitu kategori sangat tinggi 6%, kategori tinggi 11%, kategori sedang 32%, kategori rendah 21%, kategori sangat rendah 6%. Sedangkan tingkat stress akademik siswa perempuan pada kategori sangat tinggi 3%, kategori tinggi 4%, kategori sedang 14%, kategori rendah 3%, kategori sangat rendah 0%. Dari 5 kategori tersebut, siswa laki-laki dan perempuan jurusan DKV SMK Queen Al Falah Kediri tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 106,2.

Perbedaan stress akademik antara siswa laki-laki dan perempuan dicari menggunakan Uji T dan mendapatkan hasil 0,078. Karena nilai Uji T lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan jika stress akademik antara siswa laki-laki dan perempuan jurusan DKV di SMK Queen Al Falah tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil ini dikarenakan stressor yang diterima antara laki-laki dan perempuan terdapat kesamaan. Selain itu, lingkungan sekolah dan pesantren yang mereka hadapi juga hampir sama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas maka penelitian ini memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi SMK Queen Al Falah diharapkan terus meningkatkan kualitas dalam mendidik siswa dan siswi dalam meraih prestasi. Diharapkan Bapak/Ibu guru juga mengembangkan metode pembelajaran agar siswa dan siswi tidak mudah bosan dan mengantuk saat kegiatan belajar mengajar.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya dengan variabel yang sama atau dengan subjek yang sama untuk menghasilkan perubahan dan perbedaan.
3. Bagi subjek diharapkan mampu mengelola waktu dengan baik, agar dapat menjalani kegiatan di sekolah dan di pondok pesantren dengan baik. Diharapkan juga, jangan malu untuk bercerita dengan orang terdekat yang di percaya. Karena dari penelitian ini ditemukan bahwa siswa maupun siswi sering mengantuk di kelas karena kurangnya waktu tidur yang dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar. Selain itu, beberapa siswa dan siswi yang berasal dari luar kota atau provinsi kesulitan untuk beradaptasi karena kurang percaya diri. Maka, perlunya meminta saran kepada guru dan bercerita kepada orang terdekat dapat membantu mengurangi rasa stress.
4. Bagi pembaca diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang penyebab dan akibat dari stress, faktor stress serta perbedaan stress pada siswa laki-laki dan perempuan yang ada pada jurusan DKV di SMK Queen Al Falah Kediri.