

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan kuesioner stres akademik sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan kepada 192 siswa. Setelah dilakukan analisis data, pengolahan data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian menggunakan bantuan *statistical Product and Service Solution (SPSS)* v.27, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Skor stres akademik pada siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto terbagi menjadi tiga kategorisasi yaitu rendah dengan persentase 12,5 % atau 24 siswa, skor stres akademik sedang dengan persentase 79,17 % atau 152 siswa, skor stres akademik tinggi dengan persentase 8,33 % atau 16 siswa. Dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto tergolong dalam kategori sedang yaitu 79,17 %.
2. Skor Stres Akademik siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto setelah dilakukan terapi *Expressive Writing*. Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan salah satu uji komparasi yaitu *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa $\alpha = 0,05 > \text{Sig. (2-tailed)}$ atau $(0,05 > 0,000)$. Dari pernyataan tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat penurunan stres akademik siswa dengan nilai rata – rata sebelum dilakukan terapi *expressive writing*

yaitu 126,38 dalam kategori tinggi, dan rata – rata setelah dilakukan terapi *expressive writing* yaitu 91,88 dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *expressive writing* mempunyai pengaruh positif dalam penurunan stres akademik siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengujian variabel stres akademik dan terapi *expressive writing* pada siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto, menghasilkan saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini menjadi tambahan informasi mengenai tingkat stres akademik siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto. Peneliti juga berharap informasi ini dapat menjadi acuan dalam mengatasi kondisi stres akademik siswa. Sekolah dapat melakukan konseling kelompok, terapi *expressive writing*, dan juga masih banyak terapi psikologis lainnya yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres akademik siswa.

2. Bagi Siswa

Peneliti berharap untuk siswa agar selalu menjaga dan mengontrol pikirannya agar tidak menjadi suatu tekanan dan menimbulkan stres ataupun gangguan psikologis lainnya. Peneliti juga berharap agar siswa tidak mempunyai kecemasan yang berlebihan akan masa depan. Selain itu, peneliti juga berharap agar para siswa mampu

mengkomunikasikan keinginan dan cita – cita nya kepada orang tua agar tidak terjadi salah paham dan paksaan dalam memutuskan sesuatu.

3. Bagi Penelitian

Peneliti berharap dalam penelitian selanjutnya akan banyak yang menggunakan sampel, Lokasi, dan objek penelitian yang berbeda dari penelitian ini. Peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat dilakukan riset yang lebih mendalam mengenai pengaruh terapi *expressive writing* dalam penurunan stres akademik siswa.