

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah menganalisis serta membahas hasil penelitian sebagaimana yang ada pada bab empat, maka ditarik kesimpulan, interpretasi hasil uji korelasi memperlihatkan adanya hubungan antara kedua variabel. Korelasi antara kontrol diri dengan stres akademik menghasilkan nilai  $-0,522$  yang berarti memiliki nilai hubungan dengan level korelasi sedang karena berada antara nilai  $0,40 - 0,599$ . Nilai signifikansi berada dalam rentang angka  $0,000$  yang berarti  $< 0,05$  dimana terdapat hubungan korelasi negatif antara kontrol diri dengan stres akademik sebesar  $-0,522$  dalam penelitian ini.

Rata-rata siswa kelas XI di SMA N 2 Percut Sei Tuan memiliki tingkat kontrol diri dengan kategori baik dengan persentase sebesar 8%. Selanjutnya tingkat kontrol diri dengan kategori cukup sebesar 65%. Kemudian sebanyak 27% dengan kategori rendah dimiliki oleh siswa SMA N 2 Percut Sei Tuan dengan tingkat kontrol diri rendah. Rata-rata siswa kelas XI SMA N 2 Percut Sei Tuan memiliki tingkat stres akademik dengan kategori baik sebesar 28% kemudian tingkat stres akademik dengan kategori cukup sebesar 44%. Kemudian dengan kategori rendah sebesar 28% dengan tingkat stres akademik yang dialami siswa kelas XI SMA N 2 Percut Sei Tuan.

Dapat diartikan bahwa korelasi negatif yang dihasilkan akan ditunjukkan dengan semakin tingginya tingkat kontrol diri siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Maka dapat peneliti

simpulkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA N 2 Percut Sei Tuan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

### 1. Bagi Kepala Sekolah

Dalam rangka meningkatkan kemampuan kontrol diri dan mengurangi stres akademik, kepala sekolah dengan melakukan pengawasan yang lebih intensif terhadap proses belajar-mengajar. Pengawasan yang diharapkan oleh kepala sekolah agar perilaku yang sia-sia tidak terjadi. Hal ini diharapkan sebagai awal agar dapat lebih memacu siswa untuk lebih bisa melatih mengendalikan diri ke arah positif. Hal ini diharapkan sebagai awal agar dapat lebih memacu siswa untuk lebih bisa melatih mengendalikan diri ke arah positif dan menghindari stres akademik. Orang tua dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik anaknya dengan membantu membimbing dalam proses belajar di rumah. Ini dilakukan agar dapat mencegah sang anak mengalami stres akademik pada mata pembelajaran ekonomi.

Disisi lain, pentingnya pihak sekolah mengadakan pertemuan secara langsung dengan wali atau orang tua siswa. Hal ini bertujuan memberikan pengarahan serta pemahaman tentang pentingnya pengawasan orang tua terhadap belajar siswa di rumah, agar tidak terjadi hal-hal yang merugikan masa depan siswa. Karena berawal dari memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan timbul kehidupan yang teratur baik di sekolah maupun dalam keluarga yang baik

pula. Hal ini secara tidak langsung diharapkan akan menunjang proses belajar yang baik bagi setiap siswa dalam proses pembelajaran.

## 2. Bagi Guru Ekonomi

Berdasarkan penelitian yang diperoleh, disarankan kepada guru ekonomi untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi kembali terkait dengan layanan pembelajaran yang diberikan kepada siswa yang agar dapat memacu siswa menjadi semangat dalam proses pembelajaran. Sehingga siswa dapat mengelola, mengontrol, dan mengkoordinasikan diri siswa sendiri secara optimal baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk melanjutkan penelitian yang serupa dengan melihat faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi kontrol diri seperti: motivasi, karakter, kebiasaan belajar, dan lain sebagainya. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menambah beberapa variabel lain yang kemungkinan masih berhubungan dengan variabel kontrol diri dan variabel stres akademik. Hal ini ditujukan agar penelitian-penelitian yang berkaitan dengan ilmu ekonomi dapat terwakilkan dan tergambarkan dengan lebih jelas.