

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan tingkat stres akademik siswa berdasarkan gender pada sistem full day school kelas XI SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hasil analisis menggunakan Independent Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,039 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik berdasarkan gender.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki rata-rata tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Rata-rata skor stres akademik siswa laki-laki sebesar 121 dengan standar deviasi sebesar 9,64, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 118 dengan standar deviasi sebesar 9,38. Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi, siswa laki-laki yang berada pada kategori stres akademik tinggi memiliki persentase lebih besar yaitu sebesar 23,6% dibandingkan siswa perempuan sebesar 13,5%.

Secara keseluruhan, tingkat stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Berastagi berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 61,6% atau sebanyak 172 siswa dari total 279 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang berasal dari tuntutan belajar, seperti beban tugas, tuntutan pencapaian prestasi, serta proses evaluasi

pembelajaran, namun tekanan tersebut masih berada pada tingkat yang dapat dikendalikan oleh siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Berastagi dengan tingkat stres akademik siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Meskipun demikian, tingkat stres akademik pada kedua kelompok secara umum masih berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik yang mereka alami.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan tingkat stres akademik siswa berdasarkan gender pada sistem full day school kelas XI SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2025/2026, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengelola stres akademik dengan menerapkan strategi *coping* yang adaptif, seperti mengatur waktu belajar, menetapkan target yang realistis, serta mencari dukungan dari guru BK, orang tua, atau teman ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, siswa diharapkan lebih memperhatikan kondisi psikologisnya agar stres akademik tidak berkembang menjadi lebih tinggi

2. Bagi Guru BK (Bimbingan dan Konseling)

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan yang fokus pada pencegahan dan penanganan stres akademik melalui bimbingan klasikal, konseling individu, maupun konseling kelompok. Mengingat hasil penelitian

menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi, Guru BK diharapkan memberikan perhatian dan pendampingan yang lebih optimal kepada siswa yang mengalami stres akademik tinggi.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan melakukan evaluasi terhadap beban akademik dalam pelaksanaan sistem *full day school* serta menyelenggarakan program yang mendukung kesehatan mental siswa, seperti pelatihan manajemen stres dan kerja sama antara guru, Guru BK, dan orang tua dalam memajukan perkembangan siswa

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti strategi *coping*, efikasi diri, dukungan sosial, dan resiliensi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji pengaruh budaya lokal, khususnya budaya Karo, terhadap stres akademik siswa