

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Gambaran Stres Akademik Pada Remaja Madya di SMAN 4 Tambun Selatan Kab. Bekasi tahun 2021” yang dilakukan terhadap 193 responden dari siswa/i kelas 12 jurusan IPA maupun IPS di SMAN 4 Tambun Selatan Kab. Bekasi disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat stres akademik pada remaja selama pandemi Covid-19 di SMAN 4 Tambun Selatan memiliki tingkat stres ringan. Sebagian lagi memiliki tingkat stres berat, tingkat stres sedang, sangat berat dan terdapat juga siswa yang memiliki tingkat stres normal .

##### **5.1.1 Tingkat stres normal**

Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres menunjukkan bahwa pada siswa kelas 12 SMAN 4 Tambun Selatan terdapat sebagian siswanya memiliki tingkat stres normal

##### **5.1.2 Tingkat stres ringan**

Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada siswa kelas 12 SMAN 4 Tambun Selatan menunjukkan paling banyak memiliki tingkat stres ringan

##### **5.1.3 Tingkat stres sedang**

Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada siswa kelas 12 SMAN 4 Tambun Selatan menunjukkan sebagian kecil memiliki tingkat stres sedang

Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada siswa kelas 12 SMAN 4 Tambun Selatan yaitu siswanya memiliki tingkat stres berat lebih banyak dibandingkan tingkat stres sedang.

#### **5.1.5** Tingkat stres sangat berat

Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada siswa kelas 12 SMAN 4 Tambun Selatan menunjukkan ternyata terdapat sebagian kecil siswanya yang memiliki stres sangat berat.

## **5.2 Rekomendasi**

### **5.2.1** Bagi Institusi Pendidikan

Mengacu pada hasil penelitian diharapkan institusi pendidikan dapat menggunakan data hasil penelitian sebagai dasar dalam membantu mengatasi stres yang dialami oleh siswa saat menjalani pembelajaran secara daring dimana bisa dalam bentuk perubahan metode dalam kegiatan belajar mengajar ataupun peningkatan peran guru BK dalam pemberian bimbingan konseling terkait siswanya selama pembelajaran di masa pandemi agar performa siswa dalam belajar tidak terjadi penurunan.

### **5.2.2** Bagi Profesi Keperawatan

Stres yang dirasakan tentunya perlu ditangani karena hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang lebih serius apabila tidak ditangani. Maka dari itu perlunya dukungan professional untuk membantu siswa dalam mengurangi stres saat menjalani pembelajaran berbasis daring pada masa pandemi Covid-19 ini

berupa penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan manajemen stres yang bisa diterapkan untuk mengurangi efek stres yang dirasakan.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan pengembangan variabel penelitian serta penelitian mengenai faktor faktor penyebab stres yang dirasakan oleh remaja sehingga dapat membantu dalam penanganan stres akademik pada remaja selama pandemi Covid-19.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aji, Rizqon H S. (2020). *Dampak Covid 19 pada Pendidikan di Indonesia Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran*. Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i. 7(5). 395 – 402