

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang perbedaan stres belajar yang penulis lakukan di Kelas XI menunjukkan bahwa ada perbedaan Stres belajar Kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA Unggul Negeri 4 Palembang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran-saran yang diajukan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah SMA Unggul Negeri 4 Palembang

Penelitian ini memberikan informasi dan gambaran tentang stres belajar siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA Unggul Negeri 4 Palembang, hasil yang di dapatkan adalah Stres Belajar pada siswa masih tergolong sedang. Sehingga diharapkan dari pihak sekolah untuk lebih meningkatkan kesetaraan jumlah murid IPA dan IPS.

2. Bagi Siswa

Kepada para siswa SMA Unggul Negeri 4 Palembang supaya dapat memperhatikan cara belajar yang efisien dan mengatur waktu belajar sehingga dalam mengerjakan tugas dapat terselesaikan dengan baik, yang telah didapatkan di sekolah maupun diluar sekolah dan menjadi sehingga tingkat stress dalam belajar dapat diatasi.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti mengenai perilaku stres belajar diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda dan referensi yang

lebih banyak agar tercipta hasil penelitian yang lebih kaya akan pembahasan, dan sebaiknya tidak hanya menggunakan alat ukur skala saja karena kemungkinan jawaban yang diberikan siswa tidak sesuai dengan diri siswa atau keadaan sehari-hari siswa. Lalu peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya memilih waktu yang tepat untuk melakukan penelitian, agar tidak seperti yang peneliti alami, yaitu penelitian dilakukan pada saat awal masuk sekolah sehingga sulit menyesuaikan waktu penelitian dengan kegiatan pembelajaran guru yang akan menyelesaikan materi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhamdu. (2016) . *Statistik dengan Program SPSS*. Neor Fikri: Palembang.
- Arifin, Zainal. (2014). *Penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Azwar, Sarifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Davison, Jhon M Gerald C. Neale, Ann M Kring. (2004). *Psikologi Abnormal*. Rajawali Pers: Jakarta.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Greene Beverly, Ratnus Spencer. A & Nevid Jeffrey. S. (2005). *Psikologi Abnormal*. PT. Gelora Aksara Pratama. Erlangga.
- Gunawan, Ce. (2018). *Mahir Menggunakan SPSS (Mudah Mengolah Data Dengan IBM SPSS Statistic 25)*. Cet. Pertama. Deepublish: Yogyakarta.
- Martono, Nanang. (2014). *Medote Penelitian kuantitatif*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Musdinur. *Stres dan Cara Mengatasi dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal Edukasi, Juli 2016, Vol 2, No 2.
- Najati, Utsmani. (2005). *Psikologi Dalam Al-Qur'an*. CV. Pustaka Setia: Bandung.
- Nur Hidayah, M. Ramli, Aminullah. *Teknik restrukturisasi kognitif dan problem based coping untuk menurunkan stres akademik siswa: studi komparatif*. Jurnal um.ac, Desember 2018, Vol. 3, No. 2.
- Pinel, John. (2009). *Biopsikologi*. Pustaka belajar: Yogyakarta.
- Pudiasuti, Dewi, Ratna. (2015). *Meretas Badai Lebih Jika Menilis*. PT. alex Komputindo: Jakarta.
- Robert E, Emery, Oltmannas, Thomas. (2012). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Safiany ,Astry, Sri Maryatmi, Anastasia. *Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada*

*siswa-siswi kelas XI di sma negeri 4 jakarta pusat.*  
November 2018, Vol. 2, No 2.

- Sanjaya, Wina. (2013). Kencana Predia Media Group: Jakarta.
- Santrok, Jhon W. (2007). *Remaja*. Erlangga. PT Gelora Aksara Pertama. PT. Bumi Aksara: Yogyakarta.
- Schustack Miriam W, Friedman Howard S, Sarwono. (2006). *Kepribadian*. PT. Gelora Aksara Pratama: Jakarta.
- Seri. *Yoga Stres*. (2008). PT. Alex alex Komputindo: Jakarta.
- Sobur, Alex. 2011. *Psikologi Umum*. CV. Pustaka Setia: Bandung.
- Soedarmadji, Haryono. (2012). *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Predia Media Group.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Bandung.
- Sukardi. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Bumi Aksara: Yogyakarta.
- Tavris, Carol, Wade Carol. (2007). *Psikologi jilid 2*. Erlangga: Jakarta.
- Wawancara. dilaksanakan pada tanggal 20 agustus 2018. Pukul 13.00:15.50 WIB: Plaju Palembang.
- Widiyanti, Ninik, Anorogo Panji. (1990). *Psikologi dalam Perusahaan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Wiramiharja, Sutarjo A. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. PT Medika Aditama: Bandung.
- Yuwono, Susatyo. *Mengelola Stres Dalam Persepektif Islam Dan Psikologi*. Jurnal Psikologi, Juli 2010, No. 2.