

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan :

- a. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres dalam menghadapi UN antara siswa kelas XII SMAN 1 Gorontalo dan siswa kelas XII SMA Prasetya Gorontalo. Dimana populasi kelompok siswa kelas XII SMAN 1 Gorontalo dan SMA Prasetya Gorontalo berada pada tingkat stres sedang,
- b. Tingkat stres siswa kelas XII SMAN 1 Gorontalo lebih tinggi dibandingkan dengan siswa kelas XII SMA Prasetya Gorontalo walaupun selisihnya kecil yaitu selisih *mean* dari kedua populasi adalah 3, namun bukan berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres siswa kelas XII di SMAN 1 Gorontalo dan SMA Prasetya Gorontalo .

### **5.2 Saran**

- a. Bagi Sekolah

Seluruh perangkat pendidik yang berada di lingkungan sekolah harus mewaspadai dampak stres yang dialami oleh para siswa dengan menciptakan program *cooping* atau juga bisa dengan melakukan kegiatan seminar *healty of heart* pada seminggu sekali, sebab awal mulanya stres itu karena tidak adanya pemahaman yang utuh tentang *problem solving* pada siswa.

b. Bagi Guru Pembimbing

Guru pembimbing harus mencegah dan mengentaskan stres antara siswa dengan cara mengembangkan program serta pelayanan BK yang optimal seperti pemberian informasi mengenai dampak yang terjadi akibat stres yang tidak diupayakan pencegahannya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan untuk peneliti selanjutnya, perlu memperhatikan jumlah subyek penelitian dan mempertajam deskriptor stres yang akan digunakan dalam penelitian.