

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan bahwa di SMK Nurul iman banyak siswa mengalami stres yang cukup tinggi ketika melakukan proses pembelajaran disebabkan kurang memiliki keyakinan positif didalam diri siswa. Sumber stres yang dialami oleh para siswa berasal dari intern dan ekstern. Pihak sekolah juga kurang memberikan semangat serta dorongan motivasi agar siswa SMK Nurul Iman dapat mengurangi stres yang dialami

Teknik analisis data yang digunakan pertama kali adalah dengan mencari persamaan regresi. Dari analisis tersebut diperoleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 36,94 + 0,416 X$ . Persamaan ini menjelaskan bahwa setiap kenaikan 1 skor prokrastinasi akan mengakibatkan kenaikan stres sebesar 0,416 pada konstanta 36,94.

Berdasarkan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas galat taksiran menggunakan rumus Liliefors, diperoleh  $L_{hitung} < L_{tabel}$  atau  $0,045 < 0,109$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi adalah linier.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi maka 21,55% variasi stres pada siswa ditentukan oleh tingkat prokrastinasi dan 78,45% sisanya ditentukan oleh faktor lain seperti karakteristik kepribadian siswa yang berbeda, kurangnya pemahaman siswa, manajemen waktu siswa yang kurang tepat, penyesuaian diri siswa yang kurang tepat, dukungan sosial yang kurang didapat oleh siswa, tingkat

intelegensi siswa yang rendah, prokrastinasi yang sering dilakukan siswa sehingga siswa tersebut mengalami stres.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi dengan stres pada siswa SMK Nurul Iman Jakarta. Semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa maka semakin rendah pula stres yang dialami siswa tersebut.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, bahwa prokrastinasi menyebabkan stres pada siswa SMK Nurul Iman Jakarta. Dengan demikian implikasi yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah prokrastinasi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres. Semakin rendah prokrastinasi, maka semakin rendah pula stres yang timbul. Disamping itu, banyak faktor lain yang menyebabkan stres pada siswa. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor lain yang menyebabkan stres pada siswa SMK Nurul Iman Jakarta.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. SMK Nurul Iman Jakarta sebaiknya memberikan dorongan atau semangat sehingga siswa dapat mengurangi stres dan mempunyai motivasi baru.

2. SMK Nurul Iman Jakarta sebaiknya dapat lebih memacu siswa untuk lebih berprestasi agar ada keyakinan diri positif yang muncul sehingga siswa dapat mengurangi stres yang dialami.
3. Bagi peneliti lain yang ingin mengetahui lebih dalam mengenai stres dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres sehingga nantinya penelitian akan dapat bermanfaat bagi kemajuan sekolah serta terus menggali faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres.