

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Stres adalah reaksi fisik dan reaksi psikologis terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang terhadap tekanan dari sekelilingnya.
2. *Locus of Control* (Pusat Kendali) adalah tingkat kepercayaan bahwa kekuatan terikat pada perbuatan mereka yang dibagi menjadi Pusat Pengendalian Internal (*Internal Locus of Control*) dan Pusat Pengendalian Eksternal (*External Locus of Control*).
3. Stres pada siswa yang tergolong dalam *External Locus of Control* lebih tinggi dibandingkan dengan Stres pada siswa yang tergolong dalam *Internal Locus of Control*.
4. Indikator yang paling mempengaruhi pada variabel X_1 (Stres pada siswa yang tergolong dalam *Internal Locus of Control*) terdapat pada indikator reaksi psikologis khususnya subindikator bimbang dan ragu serta X_2 (Stres pada siswa yang tergolong dalam *External Locus of Control*) terdapat pada indikator reaksi psikologis khususnya sub indikator pemaarah.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa yang tergolong dalam *External Locus of Control* memiliki Stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tergolong dalam *Internal Locus of Control*. Hal ini menunjukkan bahwa *Locus of Control* mempunyai peran yang penting untuk mengetahui stres yang dialami oleh siswa.

Locus of Control menentukan stres yang dialami siswa. Apabila siswa tergolong dalam *Internal Locus of Control*, maka mereka bertanggung jawab atas apa yang terjadi kepada diri sendiri sedangkan siswa yang tergolong dalam *External Locus of Control* percaya bahwa hasil mereka lebih bergantung pada keberuntungan, nasib, atau tindakan orang lain daripada kemampuan mereka sendiri atau usahanya. Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa *Locus of Control* termasuk salah satu variabel yang mempengaruhi stres yang dialami oleh siswa.

Penelitian ini mengandung implikasi salah satu faktor yang mempengaruhi stress antara siswa yang digolongkan dalam *Internal Locus of Control* dan *External Locus of Control* di SMK Negeri 46 Jakarta, disamping faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Melihat adanya pengaruh *Locus of Control* terhadap stres, maka sudah seharusnya siswa berusaha untuk lebih rajin dalam belajar dan bijaksana dalam mengatur waktu belajar, bermain serta beristirahat karena hal ini akan berpengaruh terhadap besar kecilnya stress yang dialami oleh siswa SMK Negeri 46 Jakarta.

Dari hasil pengolahan data terlihat bahwa Indikator terendah pada variabel X_1 (Stres pada siswa yang tergolong dalam *Internal Locus of Control*) terdapat pada

indikator reaksi fisik dan subindikator lelah/lemas karena stres mengakibatkan ketahanan fisik menjadi rendah yaitu 1,58 dan X_2 (Stres pada siswa yang tergolong dalam *External Locus of Control*) terdapat pada indikator reaksi psikologis dan subindikator bimbang dan ragu karena siswa menjadi sulit menentukan pilihan atas tindakan yang akan dilakukan akibat Stres yaitu 1,25.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan serta implikasi di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Sekolah lebih menyediakan sarana dan prasarana belajar agar siswa semakin menikmati kondisi belajar.
2. Guru lebih memperhatikan dan mengarahkan siswa yang cenderung tergolong dalam *External Locus of Control* agar dapat mengatur pola belajar sehingga stres yang dialami oleh siswa tersebut dapat diatasi serta bagi siswa yang tergolong dalam *Internal Locus of Control* dapat memaksimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya.
3. Siswa harus mengatur pola belajar yang baik, karena siswa cenderung mengalami Stres karena hanya memikirkan tugas yang diberikan sebelum mengerjakan tugas tersebut

4. Orang Tua, lebih mengarahkan dan membimbing sehingga bagi siswa, orang tua adalah tempat yang tepat dalam menceritakan segala kendala yang dialami.
5. Mahasiswa yang akan melaksanakan praktek mengajar di sekolah agar lebih menjiwai dan mengarahkan siswa mengenai belajar yang baik dan cara mengatasi stres yang dialami sehingga setiap siswa dapat lebih mengoptimalkan segala potensi dalam dirinya.