

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program Akselerasi adalah salah satu bentuk pelayanan pendidikan yang diberikan bagi siswa dengan kecerdasan dan kemampuan luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat dari biasanya. Sedangkan Program Regular adalah pendidikan nasional yang penyelenggaraannya pendidikannya bersifat massal dan lebih heterogen dalam hal potensi, bakat, IQ, dengan standar kurikulum nasional yang bertujuan untuk menunjang tercapainya tujuan nasional.

Dengan adanya materi yang harus dikejar, bukan tidak mungkin para siswa mengalami stres. Stres adalah gejala fisik, gejala tingkah laku, gejala kognitif, dan gejala emosional, yang terjadi akibat adanya ketegangan yang berasal dari hasil interaksi lingkungan dan individu. Stres bias berasal dari segi internal juga dapat berasal dari segi eksternal.

Dari penelitian, diperoleh terdapat perbedaan stres pada siswa Akselerasi dan Regular siswa kelas XI SMA Negeri 8 Jakarta digunakan rumus Uji-t dengan nilai 5,973. Dimana sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan Uji persyaratan data yang terdiri dari Uji Liliefors dan Uji Homogenitas dengan Uji F. Dari hasil pengujian persyaratan data diketahui bahwa sampel berdistribusi normal dan data pun dinyatakan homogen. Kesimpulannya karena t_{hitung} di luar penerimaan H_0 yaitu $< -1,98$ dan $> 1,98$, maka H_0 ditolak dan Hipotesis diterima, berarti terdapat perbedaan stres pada siswa Akselerasi dengan siswa Regular.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa siswa Akselerasi kelas XI SMA Negeri 8 Jakarta mengalami gejala stres meliputi gejala fisik, gejala tingkah laku, gejala kognitif, juga gejala emosional. Dengan mengetahui gejala-gejala ini, pihak sekolah maupun pihak guru dapat mencegah datangnya stres pada siswa dan berupaya agar memberikan metode pembelajaran yang lebih menyenangkan dan bervariasi, sehingga indikasi dari gejala stres pada siswa dapat dicegah. Dimana indikasi dari gejala stres tersebut dapat berupa seringnya siswa merasa mudah marah, tegang, ketakutan, sulit berkonsentrasi, gangguan pencernaan, gangguan pola makan, dan jantung berdebar.

Penelitian ini dapat memberitahukan kepada pihak sekolah maupun guru bahwa dengan mengetahui indikasi dari gejala stres yang dialami siswa, diharapkan mampu mencegah timbulnya stres yang negatif pada siswa dengan menciptakan suasana pembelajaran dan lingkungan sekolah yang nyaman, sehingga siswa merasa percaya diri untuk berada di sekolah serta siswa merasa tidak memiliki beban untuk belajar.

Adapun cara yang dapat dilakukan, misalnya, mengusahakan bagaimana suasana ruang kelas yang digunakan untuk belajar siswa menjadi kondusif. Dengan tata letak perabot kelas tidak harus diatur secara “formal”, sehingga siswa diberi kebebasan untuk belajar atau mengerjakan soal latihan dengan gayanya sendiri. selain itu juga dengan menciptakan hubungan yang baik antar guru dengan siswa, dan juga aturan sekolah yang dibuat untuk meningkatkan kedisiplinan tapi juga menyenangkan. Sehingga merasa tidak tertekan ketika berada di sekolah. pada intinya apapun yang dapat menjadikan siswa nyaman dan senang untuk belajar sebaiknya oleh sang guru

tidak dilarang secara keras, namun dibimbing agar tidak melanggar peraturan yang berlaku. Berikan kebebasan bergerak dan berfikir kepada siswa yang tentunya juga tetap dalam batas-batas kewajaran, sehingga tidak membuat siswa menjadi stres.

Stres yang dialami pada siswa juga dapat diatasi dengan merubah cara pengajaran guru dalam memberikan pelajaran.

C. Saran

Saran yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pihak sekolah diharapkan mampu memberikan perhatian bagi siswa Akselerasi dan menjalankan program Akselerasi sesuai ketentuan yang berlaku agar tidak dirasakan sebagai tekanan dan sumber stres bagi siswa Akselerasi.
2. Pihak sekolah diharapkan mampu melakukan upaya preventif agar siswa tidak mengalami stres selama berada disekolah dan khususnya pada mata pelajaran tertentu.
3. Hendaknya lebih mendalami lagi pengetahuannya mengenai sumber-sumber stres sehingga dapat mengetahui gejala stres yang lain.