

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

1. Tingkat stress pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online sebagian besar pada tingkat stress normal yaitu sebanyak 59 responden (72,8%).
2. Kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online sebagian besar yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 52 responden (64,2%).
3. Terdapat hubungan dengan korelasi rendah antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat pembelajaran online dilihat dari nilai sig. (2-tailed) yang didapatkan yaitu $0,010 < \alpha=0,05$ serta nilai korelasi sebesar 0,286

B. Saran

1. Bagi Instansi SMA N 1 Suruh

Kepada kepala sekolah diharapkan dapat memberikan arahan kepada guru agar memberikan waktu pengumpulan tugas yang tidak mendadak dan bagi guru BK dapat memberikan arahan kepada siswa agar tidak terlalu santai walaupun pembelajaran tidak dilakukan secara langsung atau tatap muka. Sekolah dapat memberikan tugas yang tidak terlalu banyak atau harus memberikan batasan waktu pengumpulan tugas yang cukup untuk anak sehingga dapat mengurangi beban dan tingkat

stress pada siswa yang diakibatkan dengan adanya tugas dan dateline pengumpulan.

2. Bagi Siswa SMA N 1 Suruh

Sebagai siswa harus tetap pandai mengatur waktu dan kestabilan kebutuhan tubuh untuk menjaga kebugaran tubuh untuk melakukan aktivitas disiang hari. Maka walaupun pembelajaran tidak dilakukan rutin seperti biasanya, siswa harus tetap patuh untuk beristirahat sesuai jadwal tidur malam. Menjaga atau mengontrol stress otomatis kualitas tidur tidak terganggu, penangan untuk mengatasi stress pembelajaran online dengan cara membuat jadwal kegiatan secara terstruktur, memperbaiki mindset yang berhubungan dengan pembelajaran online,

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi mempengaruhi tingkat stres yaitu adanya mekanisme koping, tingkat kedewasaan serta kematangan pola pikir responden serta faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti siklus sirkadian seseorang yang berbeda – beda.