

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 siswa (65,5%).
2. Gambaran tingkat mindfulness pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori mindfulness sedang, yaitu sebanyak 40 siswa (47,6%).
3. Gambaran tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik yang paling dominan dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 43 siswa (51,2%).
4. Hasil analisis hubungan antara mindfulness dan stres akademik menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,489$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat mindfulness siswa, maka tingkat stres akademik yang dialami cenderung lebih rendah, dan sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang di berikan, antara lain :

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengembangkan dan mengintegrasikan program berbasis mindfulness, seperti latihan kesadaran diri, relaksasi, atau kegiatan bimbingan konseling, guna membantu siswa dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif.

2. Bagi Siswa

Siswa disarankan untuk melatih mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan latihan pernapasan, fokus pada aktivitas saat ini, dan pengelolaan emosi, sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memasukkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik pada remaja, seperti dukungan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, tuntutan tugas sekolah, serta lingkungan belajar di sekolah, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.