

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil identifikasi penelitian ini, stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir sebelum dilakukan edukasi kelompok eksperimen dikategorikan tingkat berat sebesar 100% dan kelompok kontrol dikategorikan tingkat sedang sebesar 100%
- 2) Berdasarkan hasil identifikasi penelitian ini, stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir sesudah dilakukan edukasi kelompok eksperimen dikategorikan tingkat sedang sebesar 75% dan tingkat ringan sebesar 25%, sedangkan kelompok kontrol dikategorikan tingkat ringan sebesar 25% dan tingkat normal 75%.
- 3) Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian ini, nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga adanya pengaruh edukasi menggunakan media video tik-tok relaksasi stress otot progresif, berupa perbedaan tingkatan stress akademik sebelum dan sesudah edukasi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya dalam upaya menurunkan tingkat stress akademik dengan menggunakan media edukasi lainnya.

5.2.2 Bagi Siswa SMA

Dapat dijadikan sebagai panduan relaksasi stress otot progresif dengan menggunakan media untuk mereduksi stress akademik.

5.2.3 Bagi Instansi Pendidikan SMAN 1 Kunir

Dapat dijadikan sebagai acuan pengembangan reduksi stres akademik siswa SMA dengan mengaplikasikan relaksasi stress otot progresif menggunakan media video tik-tok.