

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil rerata data responden berdasarkan usia yang dilakukan terhadap 92 responden dalam penelitian ini diperoleh data yaitu usia terbanyak pada usia 17 tahun sebanyak 57 responden dan persentasenya sebesar 62%. Sedangkan rerata responden berdasarkan jenis kelamin, responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 73 responden dan persentasenya sebesar 79% dan rerata responden berdasarkan pendidikan hampir setengahnya duduk di bangku SMA dengan jumlah 42 responden dan persentasenya sebesar 46%.
2. Hasil rerata dari data tingkat stres akademik responden menunjukkan tingkat stres berat dengan jumlah 51 responden dan persentasenya sebesar 56%, stres sedang dengan jumlah 36 responden dan persentasenya sebesar 39%, stres ringan dengan jumlah 5 responden dan persentasenya sebesar 5%.
3. Hasil rerata dari data koping religius responden paling banyak pada kategori cukup dengan jumlah 45 responden dan persentasenya sebesar 49%, kategori baik dengan jumlah 32 responden dan persentasenya sebesar 35%, kategori sangat baik dengan jumlah 7 responden dan persentasenya sebesar 7%, kategori kurang dengan jumlah 8 responden dan persentasenya sebesar 9%.

4. Hasil uji *spearman rank correlation* diperoleh bahwa nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ menandakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres akademik dan coping religius yang berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi di bidang pendidikan, sehingga pendidikan dapat berpartisipasi dalam membantu atau memberikan edukasi terhadap remaja untuk mengelola stres akademik dengan baik. Selain itu mengevaluasi kembali mengenai aspek-aspek penyebab stres akademik dan dapat menetapkan suatu solusi yang dapat menurunkan terjadinya stres akademik.

2. Bagi Keperawatan

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi di bidang keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas agar menjadi acuan untuk melakukan asuhan keperawatan terhadap remaja yang rentan mengalami stres akademik.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai stres akademik dan coping religius remaja. Sehingga dapat menjadi acuan bagi remaja agar dapat mengelola stres dengan baik.