

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *hybrid learning* dapat ditarik kesimpulan penelitian yaitu:

- a. Distribusi Frekuensi variabel dependen tingkat stres dari total 189 responden penelitian yaitu responden yang mengalami stres sebanyak 125 siswa (66,2%) dan tidak stres sebanyak 64 siswa (33,9%). Responden dengan stres sedang sebanyak 38 siswa (20,1%), stres ringan sebanyak 37 siswa (19,6%), stres berat sebanyak 31 siswa (16,4%) dan stres sangat berat sebanyak 19 siswa (10,1%).
- b. Distribusi Frekuensi variabel independen kualitas tidur dari total 189 responden penelitian yaitu sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 135 siswa (71,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 54 siswa (28,6%).
- c. Distribusi Frekuensi variabel independen dukungan keluarga dari total 189 responden penelitian yaitu sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi yaitu sebanyak 108 siswa (57,1%), dukungan keluarga sedang sebanyak 70 siswa (37,1%) dan dukungan keluarga rendah sebanyak 11 siswa (5,8%)
- d. Distribusi frekuensi jenis kelamin dari total 189 responden penelitian yaitu mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 118 siswa (62,4%) dan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 71 siswa (37,6%)
- e. Distribusi frekuensi jurusan dari total 189 responden penelitian yaitu dan mayoritas memiliki jurusan IPS sebanyak 105 siswa (55,6%) dan responden dari jurusan IPA sebanyak 84 siswa (44,4%)
- f. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *hybrid learning* dengan nilai *p-value*

= 0,014, dan OR = 2,370 (95% CI: 1,234—4,551) yang artinya responden dengan kualitas tidur buruk berisiko 2,370 kali lebih besar untuk mendapatkan stres dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur baik.

- g. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *hybrid learning* dengan nilai *p-value* = 0,006. Didapatkan nilai OR = 2,597 (95% CI: 1,358—4,964) yang berarti siswa dengan dukungan keluarga sedang-rendah risiko 2,597 kali lebih besar untuk mendapatkan stres dibandingkan dengan siswa yang dengan dukungan keluarga tinggi.
- h. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *hybrid learning* dengan nilai *p-value* = 0,000 dan OR = 4,075 (95% CI: 2,153—7,712) yang artinya responden berjenis kelamin perempuan memiliki risiko 4,075 kali lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki.
- i. Tidak terdapat hubungan antara jurusan dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *hybrid learning* dengan nilai *p-value* = 1,000

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta

- a. Bagi siswa SMAN 46 kelas XI sebaiknya mencari tahu tentang stres, *coping stress* dan faktor yang mempengaruhinya, pentingnya menjaga kualitas tidur dan pentingnya dukungan keluarga agar dapat mencegah terjadinya stres
- b. Bagi siswa yang mengalami stres hendaknya mencari tahu bagaimana cara untuk melakukan pengelolaan terhadap stres sehingga stres yang dialami dapat cepat diatasi sehingga tidak semakin parah
- c. Bagi siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk hendaknya mengubah kebiasaan tidur, memperbaiki pola hidup dan menghindari gangguan-gangguan yang berpengaruh pada kualitas tidur sehingga kualitas tidur dapat lebih baik

- d. Bagi siswa yang memiliki dukungan keluarga yang rendah, hendaknya menemukan cara bagaimana menjalin hubungan baik antara anggota keluarga sehingga dukungan yang baik dapat diberikan guna meminimalisir masalah kesehatan mental

### **V.2.2 Bagi SMAN 46 Jakarta**

Bagi SMAN 46 Jakarta diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagaimana kualitas tidur, dukungan keluarga dan tingkat stres pada siswa kelas XI sehingga SMAN 46 Jakarta dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pola tidur, dukungan keluarga dan manajemen stress terutama selama *hybrid learning* pada pandemi covid-19.

### **V.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor yang berpengaruh kepada tingkat stres siswa seperti faktor psikologis, sosial, spiritual, keuangan, fisik, dan akademik. Diharapkan juga peneliti dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan sebab akibat yang jelas dari masing-masing variabel yang akan dilakukan penelitian