

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan tujuan khusus untuk mengetahui distribusi frekuensi yang berhubungan dari masing-masing variabel yang diteliti, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 90 responden, didapatkan hasil stres sedang 65 orang (72.2%), pola asuh otoriter 57 orang (63.3%), suasana rumah kondusif 51 orang (56.7%), lokasi sekolah yang strategis 56 orang (62.2%), kondisi kelas yang tidak kondusif 54 orang (60.0%), sikap guru positif 57 orang (63.3%), tugas sekolah yang berat 54 orang (60.0%), ujian sekolah yang sulit 55 orang (61.1%), kepribadian introvert 61 orang (67.8%), jenis kelamin laki-laki sebanyak 56 orang (62.2%)
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Asuh Orang tua, Kondisi Kelas, Tugas-Tugas Sekolah, Ujian Sekolah, Kepribadian, dan Jenis Kelamin di SDN Kota Tangerang Selatan terhadap tingkat stres anak usia sekolah.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara suasana rumah, lokasi sekolah, dan sikap guru di SDN Kota Tangerang Selatan terhadap tingkat stres anak usia sekolah

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Orang Tua

Bagi orang tua untuk selalu memperhatikan kesejahteraan emosional anak, tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik. Orang tua harus memberikan dukungan emosional yang konsisten dan membangun komunikasi yang efektif dengan anak-anak mereka. Menghindari tekanan berlebihan pada prestasi akademik dan lebih memperhatikan aspek emosional dapat membantu

mengurangi stres pada anak-anak. Orang tua dapat menerapkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam untuk merelaksasi otot progresif untuk membantu menenangkan sistem saraf anak, serta mendukung aktivitas fisik dan kreatif yang dapat menjadi saluran efektif untuk melepaskan stres yang meningkatkan perkembangan emosional serta sosial anak-anak dan membawa anak berlibur.

5.2.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif untuk mendukung perkembangan holistik siswa. Sekolah perlu melakukan evaluasi terhadap beban tugas akademik dan memastikan bahwa tuntutan tersebut sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Selain itu, menyediakan waktu untuk kegiatan sosial dan rekreasi dapat membantu siswa menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebutuhan sosial dan emosional mereka.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam.

