

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tentang upaya siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah, menunjukkan bahwa lebih dominan pada kategori sedang (s). Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan secara keseluruhan terdapat 10 siswa pada kategori tinggi dengan hasil persentase 9,3%. Pada kategori sedang terdapat 85 siswa dengan hasil persentase sebesar 79,4% dan pada kategori rendah mendapatkan hasil persentase 9,3 % sebanyak 10 siswa. Terakhir pada kategori sangat rendah terdapat 2 siswa dengan hasil persentase sebesar 2%.

Dari penjelasan diatas maka upaya siswa dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah dominan pada kategori sedang dengan hasil persentase sebesar 79,4% sebanyak 85 siswa.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian tentang upaya siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah, peneliti memberikan suatu saran kepada pihak:

1. Bagi Siswa, peneliti mengharapkan agar siswa dapat melakukan penyesuaian diri dan adaptasi selama belajar dari rumah di masa pandemi covid 19.
2. Bagi Guru, guru diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan keahlian yang dimiliki dengan mengikuti pelatihan maupun seminar tentang mengenai masalah siswa selama covid-19.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dengan menyebarkan angket atau kuesioner secara tatap muka, agar hasilnya lebih objektif dan akurat.