

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap bentuk stres belajar dan penilaian kognitif siswa kelas XI di SMAN 3 Tana Toraja, maka dapat disimpulkan bahwa stres belajar muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan diri individu. Bentuk stres belajar yang dialami siswa mencakup gejala fisik seperti kelelahan dan pusing, gejala psikis seperti cemas, panik, serta perubahan perilaku seperti kurang fokus dan menarik diri saat proses pembelajaran. Hal ini dipengaruhi oleh tugas yang menumpuk, tekanan ujian, serta metode mengajar guru yang sulit dipahami, sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang dan dibuktikan dalam temuan penelitian. Stres terbentuk ketika siswa menilai tugas atau situasi akademik sebagai ancaman terhadap kesejahteraannya (*primary appraisal*) dan menilai kemampuan diri serta dukungan yang dimiliki untuk menghadapinya (*secondary appraisal*).

Berdasarkan teori stres kognitif Richard Lazarus, siswa melakukan dua bentuk penilaian kognitif. Dalam *primary appraisal*, siswa menilai tekanan akademik sebagai ancaman saat merasa tidak siap atau tidak memahami materi. Dalam *secondary appraisal*, siswa menilai kemampuan diri serta dukungan dari lingkungan. Ketika mereka merasa mampu atau

mendapat dukungan dari guru, teman, dan orang tua, tekanan tersebut dapat dihadapi dengan lebih adaptif. Penilaian inilah yang menentukan intensitas stres yang dirasakan, sebagaimana dijelaskan dalam teori dan analisis dari wawancara dan observasi.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mampu mengenali tanda-tanda stres belajar sejak dini dan tidak segan dalam mencari bantuan baik dari teman, guru, dan bahkan orang tua. Selain itu, siswa juga perlu untuk belajar mengatur waktu membangun motivasi, dan melihat tekanan sebagai bagian dari proses belajar bukan sebagai ancaman.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat memahami kondisi psikologis siswa dengan lebih bijak, terutama ketika memberikan tugas atau menjelaskan materi dan memberikan tugas Sesuai dengan kemampuan siswa serta menjelaskan materi dengan tempo yang bisa diikuti dan mudah dipahami. Selain itu, guru juga memberikan ruang diskusi kelompok atau melakukan pendekatan yang lebih ramah agar siswa tidak merasa tertekan.