

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Palu mengenai pengaruh tehnik *mindfulness* terhadap penurunan stres siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu sebelum diberikan tehnik *mindfulness* 100% memiliki stres akademik sangat berat.
2. Tingkat stres siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu setelah diberikan *mindfulness* mengalami penurunan dengan 60% stres akademik sangat rendah dan 40% stres akademik rendah.
3. Ada pengaruh *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam mengembangkan ilmu tentang *mindfulness* keperawatan jiwa sebagai solusi dalam penurunan stres pada siswa dan siswi, sehingga diharapkan perawat dapat menjadi edukator bagi para remaja sebagai bentuk kepedulian dan pencegahan stres akademik.

2. Masyarakat

Disarankan bagi masyarakat agar dapat memberi dukungan juga pemahaman tentang *mindfulness* agar dapat membantu meminimalisir kejadian stres pada remaja.

3. Instansi Tempat Meneliti

Penelitian ini membuktikan bahwa tehnik *mindfulness* mampu menurunkan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu. Oleh sebab itu, tehnik relaksasi ini bisa dijadikan guru sebagai intervensi dalam menurunkan stres akademik siswa.

4. Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan sampel menurut jenis kelamin dengan jumlah yang sama agar dapat dibandingkan tingkat stres siswa perempuan dan tingkat stres siswa laki-laki dan juga dengan rentang umur yang berbeda-beda.