

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keseluruhan siswa kelas akselerasi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibanding siswa kelas reguler.
2. Keseluruhan siswa akselerasi memiliki tingkat depresi yang tinggi dibanding siswa kelas reguler.
3. Terdapat perbedaan bermakna tingkat kecemasan ($t = 14,667$, $p = 0,000$) dan tingkat depresi ($t = 15,226$, $p = 0,000$) antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler.

B. SARAN

1. Bagi siswa yang diteliti (kelas akselerasi), perlu mempelajari teknik manajemen *stress*, menjadikan belajar sebagai suatu kebiasaan yang menyenangkan bukan sebagai tuntutan dan sering berkonsultasi pada guru BP/ BK atau Psikolog pendidikan tentang segala perubahan emosi dan keadaan diri sehingga diharapkan dapat mengurangi derajat kecemasan dan depresi.
2. Bagi sekolah perlu memberikan program konsultasi antara guru dan siswa agar kondisi masalah siswa dapat diurai bersama dan kebutuhan siswa dapat tercapai lebih efektif.
3. Perlu penelitian lebih lanjut, dengan sampel lebih besar, sumber pustaka yang lebih banyak dan beragam serta teknik sampling yang lebih baik untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.