

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Gambaran umum respons stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2016-2018 yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu kurang dari setengah jumlah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori berat atau mengalami frustrasi, tekanan, perubahan, menanggapi stressor dengan memberikan respon secara fisik, emosional dan penilaian kognitif, sedangkan yang lebih dari setengah jumlah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori sedang atau mengalami konflik, tekanan, menanggapi stressor dengan respon fisik, perilaku dan penilaian kognitif, dan secara keseluruhan tidak ada yang berada pada kategori ringan.

#### **5.2 Rekomendasi**

##### **5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian yang dilakukan menghasilkan data mengenai gambaran umum respons stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia sehingga implikasi layanan hanya dapat diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik di lingkungan tersebut. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memilih populasi yang berbeda di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia untuk memperluas pemberian bantuan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di lingkungan yang lain. Peneliti selanjutnya juga dapat menguji efektifitas rancangan layanan bimbingan belajar untuk mereduksi stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

##### **5.2.2 Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Data hasil penelitian yang diperoleh dapat menjadi sumbangan referensi untuk menyusun rancangan layanan yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan akademik mahasiswa. Selain itu, rancangan layanan bimbingan belajar yang di susun dapat menjadi referensi untuk diterapkan di layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan akademik mahasiswa.

### 5.2.3 Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Penelitian yang dilakukan mengungkap mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam menyelesaikan skripsi sehingga data tersebut dapat digunakan oleh dosen pembimbing akademik untuk memberikan bantuan kepada mahasiswa yang bersangkutan. Selain itu, penelitian juga menghasilkan rancangan layanan bimbingan belajar yang dapat diberikan oleh dosen pembimbing akademik sebagai proses pemberian bantuan dalam hal akademik mahasiswa.

Berikut disajikan rekomendasi rancangan layanan bimbingan dan konseling dengan jenis layanan belajar untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Tabel 5.1**  
**Rekomendasi Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang Menyelesaikan Skripsi**

Indikator	Deskripsi Kebutuhan	Rumusan Tujuan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Sasaran	Topik Layanan	Metode	Media
Frustrasi	Menanamkan sikap menerima terhadap kegagalan dan keterlambatan	Mahasiswa mampu menanamkan sikap menerima terhadap kegagalan dan keterlambatan	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	Menanamkan <i>Self Acceptance</i> dalam Proses Penyelesaian Skripsi	Diskusi Kelompok	Video, laptop, proyektor, alat tulis
Konflik	Mengembangkan sikap tegas dalam mengambil keputusan	Mahasiswa mampu mengembangkan sikap tegas dalam mengambil keputusan	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	<i>How to be an Assertive College Student</i>	Diskusi Kelompok	Video, laptop, proyektor
Tekanan	Mengembangkan kemampuan untuk meregulasi diri	Mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan untuk meregulasi diri	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	Kiat-kiat Meregulasi Diri dalam Menghadapi Kesulitan Menyelesaikan Skripsi	Latihan	Video, Laptop, Proyektor

Perubahan	Mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan	Mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	Mengjadi Pribadi yang Adaptif dalam Proses Penyelesaian Skripsi	Diskusi Kelompok	Video, laptop, proyektor, alat tulis
Keinginan Diri	Kemampuan mengelola kebutuhan dan keinginan diri sendiri	Mahasiswa mampu mengelola kebutuhan dan keinginan diri sendiri	Layanan Perencanaan Individual	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	<i>Self Manajemen</i> dalam Menyelesaikan Skripsi	Latihan	Video, laptop, proyektor, alat tulis
Fisiologi dan Emosional	Mengembangkan kemampuan mengelola emosi	Mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan mengelola emosi	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	Kiat-kiat untuk Tetap Tenang dalam Kesulitan dalam Mengerjakan Skripsi	Latihan	Video, laptop, proyektor, alat tulis
Perilaku	Kemampuan mereduksi respons negatif terhadap stressor akademik	Mahasiswa mampu mereduksi respons negatif terhadap stressor akademik	Layanan Peencanaan Individual	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	Membiasakan Diri Memunculkan Respons Positif	Latihan	Video, laptop, proyektor, alat tulis
Kognitif	Mengatasi permasalahan dengan cara yang tepat	Mahasiswa mampu mengatasi permasalahan dengan cara yang tepat	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Mahasiswa	<i>Problem Solving</i>	<i>Problem Solving</i>	Video, laptop, proyektor, alat tulis