

BAB 5

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab 5 atau penutup berisikan tentang kesimpulan dan rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik menjadi permasalahan yang penting apabila tidak ditangani dengan baik, seperti pada hasil penelitian stres akademik yang diperoleh pada siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler di SMA Negeri 21 Bandung dan SMA Pasundan 1 Bandung menunjukkan tingkat stres akademik pada kategori sedang. Artinya, siswa merasakan stres yang mampu mengganggu tujuan akademiknya. Salah satu stresor yang paling sering dialami oleh siswa aktif OSIS dan Ekstrakurikuler di dua sekolah ini ialah pengalaman memaksakan dirinya (*self-imposed*) untuk berusaha atau memperbaiki masalah yang tengah dihadapinya, serta tekanan dalam mengejar tujuan akademik. Hal ini menyebabkan siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler di SMA kerap memberikan reaksi atau respons kognitif yang membantunya menilai seberapa besar stres yang dihadapi serta respons emosional yang membuat mereka merasakan kecemasan dan kekhawatiran berlebih.

5.2 Implikasi Bimbingan dan Konseling

Implikasi yang diberikan bagi penelitian ini ialah buku panduan bagi guru BK/Konselor dalam menangani stres akademik, di dalam buku panduan tersebut terdapat beberapa materi dengan penyajian langkah-langkah serta lembar kerja siswa yang nantinya dapat digunakan oleh guru BK dalam bimbingan kelompok. Selain itu, terdapat pula satu teknik konseling kelompok yang digunakan bagi siswa yang dirasa memerlukan strategi layanan konseling kelompok. Dokumen berupa buku panduan terlampir pada lampiran 3: Luaran penelitian.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah, analisis, dan di bahas, maka terdapat dihasilkan rekomenasi yang ditujukan pada Guru BK/Konselor dan peneliti selanjutnya. Berikut rekomendasi dan saran yang diusulkan.

5.3.1 Guru BK/Konselor

Guru BK/Konselor dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai informasi dan acuan dalam pengembangan layanan bimbingan konseling terkait stres akademik melalui buku panduan yang telah dirumuskan berdasarkan hasil penelitian tingkat stres akademik siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler.

5.3.2 Penelitian Selanjutnya

- 1) Penelitian selanjutnya dapat mengukur perbedaan tingkat stres akademik pada siswa yang memiliki aktivitas diluar akademik seperti OSIS dan ekstrakurikuler yang didasarkan pada intensitas waktu dan banyaknya kegiatan yang diikuti pada aktivitas tersebut.
- 2) Penelitian selanjutnya dapat melakukan menghubungkan variale lain dalam meneliti stres akademik siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler seperti faktor penyebab dan dampak.