

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Gambaran umum stress yang paling dominan dialami siswa kelas XII IPA SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2008/2009 terletak pada aspek perilaku dan emosi. Aspek perilaku ditunjukkan dengan ketidakmampuan menolong diri sendiri sedangkan aspek emosi ditunjukkan dengan mudah merasakan kecemasan. Sedangkan indikator pada setiap aspek yang paling dominan sebagai penyebab stress adalah: a) aspek fisik ditunjukkan dengan tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal; b) aspek perilaku ditunjukkan dengan ketidakmampuan dalam menolong diri sendiri; c) aspek pikiran ditunjukkan dengan merasa kebingungan; dan d) aspek emosi yang ditunjukkan dengan mudah cemas.
2. Berdasarkan gambaran umum dan indikator penyebab stress maka disusunlah program bimbingan untuk mengelola stress yang mencakup: a) dasar pemikiran; b) landasan empirik; c) landasan rasional; d) visi dan misi program; e) tujuan program; f) hasil yang diharapkan; g) sasaran; h) deskripsi kegiatan program; i) komponen program dan strategi pelaksanaan; j) rencana operasional; k) pengembangan materi layanan bimbingan; l) personel; m) kelengkapan sarana dan prasarana; n) evaluasi.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasannya maka dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut.

1. Bagi sekolah

Pihak sekolah hendaknya mengembangkan kerjasama yang lebih baik dengan guru pembimbing dengan cara mendukung implementasi program bimbingan untuk mengelola stress siswa agar berjalan dengan baik. Selain itu pula adanya komunikasi dengan orangtua siswa, misalnya dengan saling memberikan informasi mengenai keadaan siswa di sekolah baik dari kebiasaan belajar maupun perilaku-perilaku yang tidak lazim yang terdeteksi dalam diri siswa. Hal ini dimaksudkan agar orang tua siswa turut memberikan motivasi dan

dukungan positif agar siswa mampu mengelola stressor yang menjadi penyebab terjadinya stress.

2. Bagi Siswa

Mampu mendeteksi stress sedari dini dengan menggunakan teman sebaya atau bimbingan secara profesional sebagai *self help*.

3. Bagi guru BK/konselor

Berdasarkan kondisi stress yang telah dijelaskan pada pembahasan, penting sekali bagi pihak guru BK untuk memberikan layanan bimbingan yang bersifat responsif dan pengembangan kepada siswa yang mengalami stress, dengan tujuan siswa mampu mengelola stress agar tidak menjadi destruktif. Oleh sebab itu, peneliti merumuskan program bimbingan yang dapat dilaksanakan secara terpadu dengan program sekolah yang melibatkan dukungan sistem sekolah lainnya terutama dengan guru bidang studi dan orangtua siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Program yang telah dirumuskan oleh peneliti masih bersifat hipotetis, dan akan menjadi lebih bermanfaat apabila peneliti selanjutnya dapat menguji coba program yang telah dibuat.
- b. Hasil penelitian menunjukkan, aspek perilaku dan emosi menjadi stressor paling dominan penyebab stress. Oleh karena itu, dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam dari kedua aspek tersebut.