

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Stres akademik merupakan masalah yang sering dihadapi peserta didik. Permasalahan stres akademik ini dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Teknik *self-instruction* berfokus pada perubahan pernyataan diri konseli agar menjadi lebih adaptif dalam menghadapi situasi atau tuntutan akademik. Penggunaan teknik *self-instruction* terbukti efektif untuk mereduksi gejala stres akademik. Hal tersebut ditandai dengan penurunan skor gejala stres akademik pada konseli yang mengikuti serangkaian intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* tersebut.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut ini merupakan rekomendasi mengenai stres akademik siswa.

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif dalam mereduksi gejala stres akademik siswa. Dengan demikian konselor diharapkan mampu menerapkan teknik *self-instruction* untuk membantu siswa yang mengalami stres akademik. Selain itu, konselor juga dapat membuat program untuk memberikan layanan bimbingan belajar dengan menggunakan teknik *self-instruction* untuk mencegah terjadinya stres akademik pada siswa baru.

2. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah belajar yang sering dialami oleh siswa. Oleh karena itu jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat mengkaji permasalahan ini secara lebih rinci dalam perkuliahan dengan memperkaya teknik-teknik konseling yang bisa digunakan untuk menangani permasalahan belajar yang lebih spesifik.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian dengan menggunakan metode *single subject research* dengan desain *reversal baseline* ini masih banyak kekurangan, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode *single subject research* dengan desain *multiple baseline* agar hasil atau perubahan yang dialami konseli dapat diamati secara lebih akurat.