

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014 mengenai stres akademik, keyakinan diri akademik, dan hubungan antara keduanya, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara umum gambaran stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, baik dilihat berdasarkan gambaran umum, gambaran peraspek, maupun gambaran dari indikator. Artinya peserta didik yang berada pada kategori sedang diasumsikan bahwa mereka mengalami gejala stres akademik hanya pada sebagian indikator dari aspek dan indikator gejala stres akademik.
2. Secara umum, keyakinan diri akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014 peserta didik berada pada kategori sedang dari semua aspek dan indikator yang telah ditetapkan. Artinya peserta didik yang berada pada kategori sedang diasumsikan bahwa mereka memiliki keyakinan diri akademik hanya pada sebagian indikator dari aspek dan indikator keyakinan diri akademik.
3. Terdapat korelasi sebesar $-0,397$ antara stres akademik dengan keyakinan diri akademik, artinya apabila terjadi peningkatan pada stres akademik maka akan diikuti dengan penurunan pada keyakinan diri akademik peserta didik.

B. Rekomendasi

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menjadikan program bimbingan akademik sebagai pedoman untuk membantu peserta didik dalam mengelola stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung.

b. Guru BK dapat menggunakan Teknik Stress Inoculation Training untuk Menangani Stres Akademik Siswa SMA, Teknik ini dikembangkan oleh Meichenbaum dan Cameron(1973)

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik pada peserta didik yang tidak diteliti dalam penelitian, dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya adalah:

- a. Mengembangkan penelitian yang lebih luas mengenai stres akademik dan keyakinan diri akademik seperti dilihat dari jenis kelamin dan jenjang kelas
- b. Mengembangkan penelitian pada berbagai jurusan di Sekolah Menengah Atas seperti jurusan IPA, IPS, dan Bahasa
- c. Mengembangkan penelitian bukan hanya pada jenjang Sekolah Menengah Atas saja, tetapi dilakukan pada jenjang yang setara lainnya seperti Sekolah Menengah Kejuruan dan Madrasah Aliyah/pesantren