

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung bervariasi. Mayoritas siswa mengalami stres akademik sedang dan disusul siswa yang mengalami tingkat stres akademik tinggi dan rendah dengan persentase hampir sama. Fenomena tersebut merupakan isu yang lazim di kalangan populasi siswa yang diamati, dengan sebagian besar mengalaminya pada tingkat moderat, dan sebagian kecil yang signifikan menghadapi stres parah. Kehadiran stres akademik yang meluas ini menyoroti kebutuhan krusial akan intervensi dan sistem dukungan yang terarah di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan kinerja akademik.

Implementasi intervensi konseling online berfokus solusi (SFBC) dalam format intervensi satu sesi (*single session/one off session*) terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. Proses konseling yang disampaikan melalui fitur chat pada aplikasi WhatsApp ini dijalankan secara sistematis melalui tiga tahap inti: *problem talk*, *strategy talk*, dan *future talk*. Dalam pelaksanaannya, berbagai teknik kunci SFBC diintegrasikan ke dalam tahapan tersebut, termasuk *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, *coping question*, *goal development question*, dan *compliments*. Intervensi ini secara spesifik memberikan dampak positif bagi siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi.

#### **6.2 Rekomendasi**

Berdasarkan temuan penelitian ini, berikut adalah beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait:

##### **6.1.1 Bagi Guru BK/ Konselor**

- a. Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pedoman bagi Guru BK dalam memahami kondisi stress akademik yang terjadi pada siswa sehingga dapat mengatasinya dengan baik

- b. Guru Bimbingan Konseling dapat menerapkan konseling dengan memanfaatkan perkembangan *social-media* untuk membantu permasalahan siswa

#### **6.1.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan model konseling *online* dengan fitur yang lebih beragam, karena masih terbatasnya penelitian tentang layanan konseling *online* di Indonesia
- b. Peneliti selanjutnya dapat memperluas jangkauan penelitian dengan meneliti lebih banyak sampel penelitian untuk memperkuat hasil penelitian tentang efektivitas konseling *online*.