

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas simpulan dari penelitian analisis karakteristik *hardiness* pada siswa sekolah menengah atas dan rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling serta bagi peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Penelitian mengeksplorasi karakteristik *hardiness* siswa dengan stres akademik di Sekolah Menengah Atas. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, remaja yang memiliki karakteristik *hardiness* menunjukkan kemampuan yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan analisis mencakup perasaan menghadapi tekanan, cara menghadapi tekanan, peran sosial dalam ketahanan, pemaknaan diri dan dorongan internal, serta kemandirian dalam mengambil keputusan. Siswa dengan karakteristik *hardiness* mampu merespon tekanan akademik dengan perasaan yang kompleks namun tetap produktif. Mereka tidak menghindari dari tekanan, melainkan memilih untuk “dijalani saja” meskipun merasa campur aduk secara emosional. Strategi bertahap dalam menghadapi tekanan, seperti memulai dari langkah kecil yang dianggap mudah, menjadi cara efektif untuk mengelola stres dan menjaga keterlibatan dalam proses belajar.

Dukungan sosial dari orang tua dan teman menjadi faktor penting yang memperkuat ketahanan psikologis siswa. Kehadiran relasi suportif memberikan dorongan motivasi, validasi, serta membantu pemulihan dari kegagalan, sehingga siswa mampu mempertahankan komitmen dan rasa tanggung jawab. Selain itu, siswa memaknai kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan meningkatkan usaha di masa depan, bukan sebagai akhir dari perjuangan. Pemaknaan ini mencerminkan bahwa kegagalan tidak dianggap sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Terakhir, kemandirian dalam mengambil keputusan, khususnya dalam menyikapi konflik sosial, menunjukkan variasi gaya pengelolaan tekanan.

Ada siswa yang memilih menghindar untuk menjaga kestabilan emosional, sementara yang lain lebih proaktif dengan melakukan klarifikasi dan komunikasi terbuka. Hal tersebut menunjukkan keberadaan kontrol diri yang beragam dari setiap partisipan.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian mengenai eksplorasi karakteristik *hardiness* pada siswa sekolah menengah atas yang mengalami stres akademik, terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya. Berikut adalah rekomendasi untuk masing-masing pihak.

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengimplementasikan rancangan layanan bimbingan pribadi dengan strategi bimbingan kelompok untuk mengembangkan ketahanan pribadi (*hardiness*), terutama dalam menghadapi stres akademik. Rancangan layanan dapat disampaikan setelah pelaksanaan ujian tengah semester atau menjelang masa ujian akhir, sebagai upaya preventif dan penguatan mental siswa. Selain itu, guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan konseling individu bagi siswa yang menunjukkan tekanan akademik berat atau perilaku belajar yang tidak adaptif. Dalam konseling ini, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa untuk mengeksplorasi cara pandang mereka terhadap tekanan, menumbuhkan *sense of control*, dan memfasilitasi perumusan strategi bertahap dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penyesuaian materi dan metode dapat dilakukan sesuai kebutuhan siswa, dengan asesmen sederhana sebelum dan sesudah layanan sebagai alat evaluasi efektivitas. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat melihat tekanan sebagai peluang bertumbuh, bukan hambatan yang melemahkan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini, maka beberapa rekomendasi dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya guna meningkatkan kualitas proses dan hasil penelitian. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dijelaskan sebagai berikut.

Sinta Putri Dwi Febrianti, 2025

KARAKTERISTIK HARDINESS SISWA DENGAN STRES AKADEMIK: SUATU RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengikuti pelatihan atau *workshop* terkait teknik pengumpulan data kualitatif, khususnya dalam wawancara mendalam, agar proses penggalian informasi menjadi lebih optimal dan keterhubungan dengan partisipan dapat terjalin secara efektif.
- 2) Penggunaan perangkat lunak untuk membantu analisis data kualitatif seperti NVivo, MAXQDA, atau ATLAS.ti dapat dijadikan alternatif agar proses pengkodean dan kategorisasi berjalan lebih objektif dan sistematis.
- 3) Penerapan strategi *prolonged engagement* atau memperpanjang waktu dalam pengumpulan data perlu dipertimbangkan, terutama ketika ditemukan inkonsistensi data atau kurangnya kedalaman informasi dalam proses triangulasi, agar diperoleh validitas yang lebih kuat.