

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Penerapan konseling singkat berfokus solusi terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik. Keefektifan ditandai dengan adanya perubahan positif dan konstruktif yang dilakukan subjek intervensi pada setiap sesinya. Adanya perubahan dapat dilihat pada keempat subjek intervensi yang masing-masing mengalami dinamika perubahan perilaku dan psikologis dalam aspek kemampuan mengelola stres akademik. Pada konseli IN perubahan yang terjadi adalah dari 8 aspek kemampuan mengelola stres akademik, *escape/avoidant coping* merupakan cara yang dilakukan IN dalam mengelola stres akademik sebelum intervensi. Setelah intervensi terjadi perubahan, *planfull problem solving* menjadi aspek tertinggi dalam kemampuan IN mengelola stres akademik. Artinya, *planfull problem solving* merupakan cara IN dalam mengelola stres akademik setelah intervensi. Perubahan serupa terjadi pada konseli RS dan SNL. Berbeda dengan konseli YMA, baik sebelum ataupun setelah intervensi kemampuan mengelola stres akademik yang dimiliki YMA lebih kepada caranya melakukan *planfull problem solving*.

Secara keseluruhan pelaksanaan intervensi melalui konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik mengarahkan konseli kepada strategi mengelola stres dengan cara yang aktif dan adaptif. Konseling singkat berfokus solusi juga mengarahkan siswa untuk menyelesaikan permasalahan dengan membuat suatu perencanaan yang berkaitan dengan solusi yang dimilikinya melalui pertanyaan penanggulangan.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan stres akademik siswa. Guru BK dapat mengaplikasikannya sebagai upaya kuratif pada siswa yang mengalami permasalahan stres akademik. Konseling singkat berfokus solusi juga dapat

membantu guru BK dalam menyelesaikan berbagai permasalahan siswa selama masalah bersifat non-patologi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji apakah terdapat perbedaan efektivitas konseling singkat berfokus solusi pada individu yang mengalami stres akademik berdasarkan strategi pengelolaan stres yang digunakan. Selanjutnya, penelitian dengan subjek tunggal berdesain A/B/A/B (*multiple baseline*) akan lebih menguatkan hasil efektivitas perlakuan pada subjek intervensi penelitian. Hal ini dikarenakan pada penelitian subjek tunggal berdesain A/B/A/B memiliki hasil yang lebih akurat terhadap konsistensi suatu perubahan yang ditunjukkan subjek intervensi. Selain itu, situasi pelaksanaan intervensi pun harus memperhatikan kondisi fisik dan psikologis subjek intervensi. Peneliti diharapkan dapat mengelola waktu, tempat, dan kondisi intervensi secara kondusif karena akan mempengaruhi kenyamanan saat pelaksanaan proses konseling.