

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab kelima mendeskripsikan mengenai simpulan dan rekomendasi yang diharapkan menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling serta aplikasi teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress siswa.

A. Simpulan

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang mengalami stress akademik. Stres akademik cenderung dialami siswa yang memiliki prestasi akademik tinggi. Kecenderungan aspek stress akademik yang dialami FB, JW, dan MR adalah pada aspek kognitif. Hasil intervensi yang telah diberikan dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi stress akademik FB, JW dan MR. Efektivitas ini dilihat dari beberapa temuan pada tiga konseli yang dijadikan sampel diantaranya adalah dengan adanya penurunan skor stress berdasarkan analisis grafik pada fase baseline dan intervensi, berdasarkan dari hasil uji *Percentage Non-Overlapping Data* (PND). Selain itu, hasil *homework assignment* Menunjukkan adanya perubahan kognitif sampel menjadi lebih positif dan berpengaruh pada aspek fisiologis, emosional, behavioral dalam keterampilan mereduksi stress. Sehingga setelah 45 hari diberikan intervensi, partisipan diberikan angket kembali untuk mengukur perubahan stress, hasilnya ketiga siswa yang dijadikan partisipan konseling tetap konsisten pada kategori sudah terbebas dari stress akademik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan teknik konseling restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi stress siswa. Dengan demikian, konselor dapat menerapkan teknik restrukturisasi kognitif disertai dengan pemahaman teori dan praktek agar teknik restrukturisasi kognitif tetap bermanfaat kegunaannya di sekolah dan teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi pilihan pendekatan

konseling ketika konselor menemui berbagai macam kasus atau permasalahan siswa di sekolah. Hal-hal yang perlu dipahami guru BK adalah lima strategi konseling yaitu *assessment* dan diagnosa, monitor pikiran dan perasaan konseli, *Decatastrophizing*, *reframing* dan *stop thinking*, terutama pada saat proses diagnosa untuk pemikiran-pemikira yang irrasional sehingga akan lebih memudahkan proses konseling dan focus pada perubahan kognitif yang menyimpang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan design penelitian single subject A-B-A atau A-B-A-B sehingga konsistensi perubahan setelah diberikan intervensi lebih kuat dibandingkan design A-B. Peneliti selanjutnya tidak hanya menggunakan pengukuran melalui angket dan wawancara saja, tetapi perlu dilengkapi dengan menggunakan lembar observasi sehingga data yang dikumpulkan lebih lengkap dan detail dalam melakukan analisis data.