

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi tentang penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian, serta implikasi dan rekomendasi dari peneliti kepada beberapa pihak terkait terutama peneliti selanjutnya yang berminat dalam ranah bimbingan dan konseling.

1.1 Simpulan

Secara umum peserta didik berada pada kategori stres akademik sedang artinya peserta didik mempersepsi tugas-tugas akademik sebagai beban yang kadang-kadang melebihi batas kemampuannya. Dari hasil uji efektivitas didapatkan bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik. Kemudian, gejala stres akademik yang telah berhasil direduksi oleh konseling kognitif-perilaku adalah merasa kebingungan atau sulit konsentrasi, jenuh (merasa tidak menikmati hidup), berbohong dan membolos.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan temuan penelitian, maka rekomendasi utama penelitian ini adalah konseling kognitif-perilaku bisa dijadikan sebagai teknik konseling untuk mengatasi stres akademik yang dialami peserta didik. Rekomendasi ini ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait yakni guru Bimbingan dan Konseling serta peneliti selanjutnya. Rekomendasi untuk masing-masing pihak dipaparkan sebagai berikut:

1) Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK merupakan pihak yang bertanggungjawab memberikan layanan responsif dan upaya *preventif* terhadap permasalahan yang dialami oleh peserta didik di sekolahnya seperti stres akademik. Stres akademik dalam penelitian ini dapat ditangani dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku. Langkah awal yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah jika konselingnya berupa kelompok dapat melakukan assesmen dengan menggunakan kuesioner stres akademik, akan tetapi jika bersifat individual

guru BK harus mampu mengidentifikasi perilaku yang bermasalah dan mengidentifikasi *belief* yang menyimpang secara spesifik. Langkah selanjutnya adalah memberikan pemahaman kepada peserta didiknya tentang stres akademik, cara pencegahan, dan cara mengatasinya. Kemudian, menyusun sesi intervensinya berdasarkan gejala atau indikator yang harus segera diselesaikan (diprioritaskan) dan merumuskan tujuan yang hendak dicapai dari setiap sesinya. Guru BK juga harus menganalisis keberhasilan pelaksanaan setiap sesinya dan melakukan perubahan-perubahan apa yang perlu dibuat jika ternyata belum berhasil direduksi.

2) Peneliti Selanjutnya

Seperti yang sudah dikemukakan di keterbatasan penelitian, maka ada beberapa hal yang perlu direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya yaitu:

- (1) Observasi penerapan hasil konseling kognitif-perilaku tidak hanya dilakukan dengan format dokumentasi berupa *homework*, tetapi juga perlu dilengkapi dengan formatan-formatan atau lembar kerja lainnya untuk mendokumentasikan upaya perubahan-perubahan yang telah dilakukan oleh peserta didik seperti daftar perubahan perilaku yang diharapkan dengan formatan *check list*.
- (2) Menggunakan desain penelitian yang memiliki setting yang lebih sempit, misalnya dengan menggunakan desain *single subject* dengan jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga peneliti dapat memiliki data yang lebih mendalam tentang keefektifan konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik karena arah dinamika perubahan perilakunya dapat diobservasi secara lebih terperinci.