

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Beberapa hasil studi efektivitas strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa, dipaparkan sebagai berikut.

1. Secara umum siswa mengalami stres akademik tergolong kedalam kategori stres kategori tinggi, hal ini terlihat dari prestasi akademik yang kurang baik dan juga terlihat dari perilakunya sehari-hari seperti sulit berkonsentrasi, jenuh dan bosan ketika sedang belajar, sering bolos sekolah ataupun melakukan hal-hal negatif seperti berkelahi, merokok atau minum minuman beralkohol.
2. Hasil dari penelitian ini berupa rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa.
3. Penggunaan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik sangat efektif, baik pada aspek fisik, perilaku, aspek pikiran maupun aspek emosi. Keberhasilan *Bounce Back* dikarenakan dalam pelaksanaannya memadukan beberapa metode belajar seperti *cooperative learning*, diskusi dan juga permainan untuk mengembangkan hubungan sosial siswa dan mengurangi kejenuhan dan stres pada siswa serta menanamkan pernyataan-pernyataan positif pada siswa untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri siswa seperti optimis, berani, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi sehingga siswa mampu mengatasi sendiri stres yang dialaminya.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, rekomendasi utama penelitian ini adalah mengenai strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa. Rekomendasi ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait, meliputi sekolah, guru dan peneliti selanjutnya. Rekomendasi untuk masing-masing pihak dipaparkan sebagai berikut.

1. Dengan adanya temuan penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi sekolah dalam membuat kebijakan-kebijakan ataupun peraturan-peraturan sekolah yang lebih mengutamakan kepentingan siswa ataupun dalam melakukan pemberdayaan terhadap tenaga-tenaga kependidikan.
2. Sebagai acuan guru melakukan proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi siswa, hendaknya pembelajaran dilaksanakan tidak hanya menekankan kepada aspek kognitif siswa akan tetapi juga dengan memperhatikan aspek psikologis siswa lainnya serta dapat menambah pengetahuan guru mengenai strategi maupun metode pembelajaran.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat diteliti lebih jauh mengenai pengaruh *Bounce Back* bagi kepribadian siswa, pengelolaan emosi ataupun pengaruh *Bounce Back* terhadap kemampuan mengajar guru.