

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan pengumpulan, pengolahan, dan analisis data mengenai keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stres akademik siswa kelas VII MTs. Al-Inayah Kota Bandung Tahun Ajaran 2015/2016, diperoleh simpulan terdapat kontribusi positif dan signifikan antara keterampilan belajar dengan penyesuaian diri akademik, serta terdapat kontribusi negatif dan signifikan antara keterampilan belajar dengan stress akademik.

Pada saat peserta didik memiliki kemampuan penyesuaian diri akademik yang memadai, maka dapat diprediksi peserta didik telah memiliki keterampilan belajar yang tinggi. Sebaliknya pada saat peserta didik memiliki kemampuan penyesuaian diri akademik yang tidak memadai, maka dapat diprediksi peserta didik memiliki keterampilan belajar yang rendah.

Berbeda dengan variabel keterampilan belajar dan stress akademik yang memiliki nilai korelasi negatif. Artinya semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami peserta didik, maka semakin rendah keterampilan belajar yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami peserta didik, maka semakin peserta didik memiliki keterampilan belajar yang tinggi.

#### 5.2 Implikasi

##### 1. Kepala Sekolah dan Guru Mata Pelajaran

Kepala sekolah dan guru mata pelajaran diharapkan mampu menyusun dan memfasilitasi peserta didik agar dapat memiliki penyesuaian diri akademik peserta didik di sekolah yang sesuai dengan porsinya serta mencegah timbulnya stress akademik yang dialami siswa sehingga guru mata pelajaran dapat membantu guru BK dalam meningkatkan keterampilan belajar yang dimiliki peserta didik.

##### 2. Konselor/Guru Bimbingan dan Konseling

Konselor/Guru BK diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat melakukan beragam intervensi untuk mengatasi siswa yang memiliki keterampilan belajar dan penyesuaian diri akademik yang rendah serta

memiliki tingkat stress akademik yang tinggi, contohnya dengan menggunakan intervensi *Self Regulated Learning (SRL)* untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa.

### 5.3 Rekomendasi

#### 1. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian mengenai keterampilan belajar, penyesuaian diri akademik, dan stres akademik, peneliti dapat:

- a) Melakukan penelitian dengan membandingkan penyesuaian diri akademik serta stres akademik siswa di *boarding school* dengan siswa biasa, dan bagaimana pengaruhnya terhadap keterampilan belajar yang dimiliki.
- b) Melakukan intervensi untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa menggunakan teori-teori konseling seperti kegiatan bimbingan atau konseling kelompok.
- c) Peneliti selanjutnya dapat membuat program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa dan penyesuaian diri akademik siswa serta meminimalisir stres akademik yang dialami oleh siswa.