

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian di lapangan yang telah dilakukan pada 159 sampel tentang gambaran tingkat gejala stres akademik peserta didik yang dilihat dari status sosial ekonomi orangtua di SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran umum tingkat gejala stres akademik yang dialami oleh peserta didik terbagi kedalam tiga kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari kondisi objektif secara umum pencapaian tingkat gejala stres akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 sebagian besar ada pada kategori sedang, yaitu sebesar 54,7% dengan frekuensi sebanyak 87 peserta didik dari total keseluruhan sampel sebanyak 159 orang dengan skor rata-rata 18,3. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik mengalami gejala stres akademik pada seluruh aspek yang mengukurnya walaupun masih ada dalam tahap sedang, meliputi aspek fisik yang ditandai dengan peserta didik selalu merasa jantungnya berdebar, mengalami sakit kepala, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan, aspek perilaku yang ditandai dengan suka menyendiri, merasa gugup, dan suka membolos, aspek pikiran ditandai dengan merasa kebingungan, sulit dalam berkonsentrasi, merasa jenuh dan memiliki prestasi yang menurun, sedangkan dalam aspek emosi ditandai dengan merasa takut atau gelisah, merasa cemas, mudah panik, serta mudah marah pada saat dihadapkan pada tuntutan akademik yang dipersepsi secara negatif oleh peserta didik.

Jika peserta didik tidak bisa mengelola stres nya dengan baik maka dikhawatirkan tingkat stres peserta didik akan terus meningkat pada level yang lebih tinggi lagi. Upaya pencegahan untuk peserta didik yang masih ada pada tingkat rendah dilakukan dengan tujuan agar peserta didik dapat

mengelola stres akademik yang mungkin terjadi dalam proses belajar sehari-hari.

Aspek pikiran yang tidak terkendali merupakan aspek dari gejala stres akademik yang memiliki nilai rata-rata yang paling tinggi diantara aspek lainnya yaitu sebesar 6,72 lalu diikuti dengan aspek fisik, aspek emosi, lalu yang paling rendah adalah aspek perilaku.

2. Gambaran tingkat gejala stres akademik peserta didik dilihat dari status ekonomi orangtua yang dilihat berdasarkan formulasi pengelompokan dari jumlah sampel sebanyak 159 peserta didik, terdapat 4 orang yang berasal dari keluarga yang memiliki tingkat ekonomi tinggi, 66 orang dari keluarga yang memiliki tingkat ekonomi sedang, sedangkan 89 orang berlatar belakang status ekonomi keluarga rendah.

Formulasi pengelompokan peserta didik sesuai dengan status ekonomi orangtua dilihat lagi kedalam pengelompokan kategori tingkat pencapaian stres akademik masing-masing peserta didik yakni dari kategori stres tinggi terdapat 2 peserta didik yang berasal dari keluarga berlatarbelakang ekonomi tinggi, 16 peserta didik memiliki ekonomi sedang, dan 13 peserta didik memiliki ekonomi rendah. Pada kategori pencapaian gejala stres kategori sedang terdapat 2 peserta didik yang berasal dari keluarga berstatus ekonomi tinggi, 30 peserta didik pada ekonomi sedang, dan 55 peserta didik ada pada ekonomi rendah. Pada stres akademik kategori rendah tidak terdapat peserta didik yang berasal dari keluarga berstatus ekonomi tinggi, namun ada 20 peserta didik yang berasal dari keluarga ekonomi sedang, dan 21 pesertadidik pada keluarga ekonomi rendah.

Maka, jumlah peserta didik yang mengalami gejala stres akademik paling banyak berasal dari keluarga dengan berlatar belakang status sosial ekonomi keluarga yang rendah yaitu sebanyak 89 peserta didik, dibandingkan dengan jumlah peserta didik yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi. Artinya sebagian besar peserta didik yang berlatar belakang dari keluarga yang memiliki status sosial ekonomi rendah yang mengalami gejala stres akademik pada hampir semua aspek dari gejala stres akademik, yaitu pada aspek fisik yang ditandai dengan

gejala jantung sering berdebar, mengalami sakit kepala, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan, pada aspek perilaku ditandai dengan perilaku suka menyendiri, gugup, dan membolos, pada aspek pikiran ditandai dengan selalu merasa kebingungan, sulit dalam berkonsentrasi, merasa jenuh, dan mengalami prestasi yang menurun, serta pada aspek emosi yang ditandai dengan rasa takut/gelisah, merasa cemas, mudah panik, dan mudah marah saat dihadapkan pada tuntutan akademik yang dipersepsi negatif oleh peserta didik.

Tidak terlihat perbedaan yang signifikan antara tingkat gejala stres akademik peserta didik dari latar belakang keluarga yang status sosial ekonomi tinggi, sedang, maupun rendah. Peserta didik yang memiliki latar belakang status sosial ekonomi tinggi, sedang maupun rendah secara umum sama-sama mengalami gejala stres akademik, yang berarti peserta didik dari setiap kelompok status sosial ekonomi orangtua cenderung bisa mengalami gejala stres akademik dari setiap aspeknya. Peserta didik yang memiliki latar belakang keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi dan sedang tidak memiliki jaminan akan terhindar dari gejala stres akademik.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, status sosial ekonomi orangtua tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik yang dialami oleh peserta didik, karena status sosial ekonomi bukan faktor utama yang mempengaruhi peserta didik mengalami stres akademik. Faktor lain yang ikut mempengaruhi yaitu faktor tuntutan akademik, lingkungan sekolah, tuntutan orangtua, dan hubungan sosial di sekolah.

Berdasarkan dari hasil penelitian gambaran aspek gejala stres akademik peserta didik berdasarkan status sosial ekonomi keluarga rendah, gambaran aspek yang paling tinggi adalah pada aspek fisik dibandingkan aspek lainnya. Gambaran tersebut menunjukkan lebih banyak peserta didik dengan memiliki latar belakang status sosial ekonomi rendah yang mengalami gejala stres akademik pada aspek fisik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat rekomendasi yang dapat diberikan dan diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar bagi pihak-pihak yang terkait:

1. **Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh peneliti sebagai salah satu upaya untuk mereduksi/mengelola gejala stres akademik peserta didik.

2. **Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat akan meneliti tentang gejala stres akademik peserta didik dapat dijadikan dasar acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya,