

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bagian ini akan diuraikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. lebih rincinya akan dipaparkan sebagai berikut:

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengelola Stres Akademik Peserta Didik Berbakat dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Stres akademik peserta didik berbakat kelas X di SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar peserta didik cukup mampu mengelola stres akademik.
2. Peserta didik berbakat kelas X di SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 lebih banyak menggunakan strategi *coping* pada aspek *Emotional Focused Coping*. Artinya bahwa peserta didik berbakat cenderung mengatasi permasalahan dengan menggunakan strategi *coping* berfokus terhadap emosi.
3. Rancangan program bimbingan dan konseling yang dipandang teoat untuk peserta didik berbakat mencakup, a) Rasional; b) Deskripsi kebutuhan; c) Tujuan; d) Komponen program; e) Bidang layanan; f) Rencana operasional; g) Pengembangan tema/topik; h) Evaluasi dan tindak lanjut.

#### B. Rekomendasi

Gambaran stres akademik peserta didik berbakat kelas X SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 secara umum berada pada kategori sedang. menunjukkan bahwa sebagian gejala stres dialaminya, dengan demikian peserta didik

berbakat masih memerlukan perhatian khusus untuk mengelola stres akademik. Oleh karena itu, diperlukan bantuan dari pihak lain diantaranya,

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Upaya yang dapat dilakukan guru Bimbingan dan konseling adalah melaksanakan program yang telah direncanakan dan dipandang tepat dengan mempertimbangkan, a) urgensi permasalahan peserta didik berbakat/rasional; b) Kebutuhan peserta didik berbakat; c) Tujuan Khusus yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik berbakat; d) Komponen program yang dikembangkan; e) Bidang layanan; f) Rencana operasional; Pengembangan tema; serta g) Evaluasi dan tindak lanjut.

### 2. Bagi Guru Mata Pelajaran dan Wali Kelas

Diharapkan guru mata pelajaran dan wali kelas dapat berkolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk memantau perkembangan peserta didik berbakat. Guru mata pelajaran dan wali kelas dapat memfasilitasi pembelajaran di kelas dengan menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan sesuai kebutuhan. Hal tersebut guna memberikan pengaruh yang baik terhadap peserta didik berbakat.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian mengenai stres akademik peserta didik berbakat kelas X SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan pengetahuan. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mendalami keefektifan program bimbingan dan konseling yang telah dirancang dan penggunaan strategi *coping* serta pengaruh dalam kehidupan sehari-hari.