

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan dan saran yang terkait dengan penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di tiga sekolah berbeda yaitu, SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung peneliti berhasil mengidentifikasi proses berpikir siswa yang mengalami tingkat gejala stres akademik yang berbeda menurut teori yang digunakan oleh peneliti. Penelitian tersebut menghasilkan data mengenai gejala stres akademik yang dialami siswa dalam kategori paling rendah dan tinggi di kelasnya, faktor penyebab dari gejala stres akademik yang dialami oleh siswa dan proses berpikir siswa tersebut dalam memecahkan soal matematika. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1. Gejala stres akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung dengan kategori stres berbeda tahun ajaran 2016/2017 dapat disimpulkan sebagai berikut :
 - a. Gejala stres akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung dengan kategori stres rendah tahun ajaran 2016/2017 yaitu, ciri-ciri yang muncul pada gejala fisik yang dialami siswa diantaranya, sakit kepala (pusing), berkeringat dingin, tangan terasa lembab dan dingin. Kemudian ciri-ciri yang dirasakan pada gejala pikiran siswa diantaranya, mudah lupa, merasa kebingungan dan sulit berkonsentrasi. Ciri-ciri yang muncul pada gejala emosi yaitu, panik, gelisah dan tidak merasakan kepuasan. Namun, ciri-ciri gejala stres berupa gejala perilaku tidak dialami oleh siswa dengan kategori stres akademik rendah di tiga sekolah yang diteliti.

- b. Gejala stres akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung dengan kategori stres sedang tahun ajaran 2016/2017 yaitu, ciri-ciri yang muncul pada gejala fisik yang dialami siswa diantaranya, sakit kepala (pusing), berkeringat dingin, tangan terasa lembab dan dingin, denyut jantung meningkat, menggenggam benda dengan sangat erat dan tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal. Kemudian ciri-ciri yang dirasakan pada gejala pikiran siswa diantaranya, mudah lupa, merasa kebingungan, sulit berkonsentrasi, berfikir menghadapi jalan buntu dan mengambil jalan pintas. Ciri-ciri yang muncul pada gejala emosi yaitu, panik, gelisah, tidak merasakan kepuasan, cemas, takut dan kesal. Sedangkan ciri-ciri gejala stres berupa gejala perilaku yaitu gugup.
2. Faktor penyebab gejala stres akademik yang dialami siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung dengan kategori stres rendah tahun ajaran 2016/2017 memiliki kesamaan yaitu kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengerjakan soal yang diberikan dan jawaban yang dikerjakan sebagai faktor internal dan dikarenakan soal matematika yang diberikan dirasa sulit dan soal tersebut tidak biasa diberikan di kelas. Sedangkan, penyebab gejala stres akademik yang dialami siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung dengan kategori stres sedang tahun ajaran 2016/2017 memiliki kesamaan yaitu pola pikir siswa yang menyatakan bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan soal yang diberikan, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengerjakan soal yang diberikan dan jawaban yang dikerjakan sebagai faktor internal, adanya tekanan dari orangtua siswa yang menuntut anaknya untuk mendapatkan nilai yang baik dalam mata pelajaran matematika sebagai faktor eksternal dan dikarenakan soal yang diberikan dirasa sulit dan soal tersebut tidak biasa diberikan di kelas.
3. Proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung, SMP Negeri B Bandung dan SMP Negeri C Bandung dengan kategori stres berbeda tahun

ajaran 2016/2017 memiliki perbedaan yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung kategori stres rendah tahun ajaran 2016/2017 pada soal nomor 1 konseptual, soal nomor 2 tidak dapat disimpulkan, soal nomor 3 semi konseptual dan soal nomor 4 konseptual. Sedangkan, proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri B Bandung kategori stres rendah tahun ajaran 2016/2017 pada soal nomor 1 komputasional, soal nomor 2 tidak dapat disimpulkan, soal nomor 3 tidak dapat disimpulkan dan soal nomor 4 konseptual. Untuk proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri C Bandung kategori stres rendah tahun ajaran 2016/2017 pada soal nomor 1 komputasional, soal nomor 2 komputasional, soal nomor 3 komputasional dan soal nomor 4 komputasional.
- b. Proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri A Bandung kategori stres sedang tahun ajaran 2016/2017 pada soal nomor 1 komputasional, soal nomor 2 semi konseptual, soal nomor 3 semi konseptual dan soal nomor 4 komputasional. Sedangkan, proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri B Bandung kategori stres sedang tahun ajaran 2016/2017 pada soal nomor 1 komputasional, soal nomor 2 komputasioanl, soal nomor 3 komputasional dan soal nomor 4 semi konseptual. Untuk proses berpikir siswa kelas VIII SMP Negeri C Bandung kategori stres sedang tahun ajaran 2016/2017 pada soal nomor 1 komputasional, soal nomor 2 komputasional, soal nomor 3 komputasional dan soal nomor 4 komputasional.

Dari hasil pemaparan proses berpikir siswa di atas jika kita kaitkan dengan gejala dan faktor penyebab stres akademik yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pada satu sekolah yang sama antara siswa yang mengalami tingkat gejala berbeda tentulah mempunyai proses berpikir yang berbeda pula. Hal tersebut karena gejala stres yang dimiliki oleh siswa dengan kategori stres akademik rendah lebih sedikit dibandingkan dengan gejala stres yang dialami oleh siswa dengan kategori stres sedang. Demikian halnya dengan

faktor penyebab gejala stres akademik yang dialami dari segi internal maupun eksternal yang berbeda pula dan faktor yang dialami oleh siswa dengan kategori stres akademik rendah lebih sedikit jika dibandingkan dengan siswa dengan kategori stres akademik sedang, bahkan pada siswa dengan kategori stres rendah tidak mengalami adanya faktor eksternal sebagai penyebab gejala stres akademik seperti yang dialami oleh siswa dengan kategori stres akademik sedang.

Namun, jika kita lihat perbedaan proses berpikir siswa yang terjadi pada siswa dengan kategori stres akademik yang sama di tiga sekolah yang berbeda dapat kita lihat kembali pada analisis proses berpikir dan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan diperoleh bahwa perbedaan tersebut diakibatkan dari cara penyampaian guru matematika di kelas, keberadaan guru matematika di kelas, cara siswa menyerap materi yang diberikan dan cara siswa yang mampu mengendalikan stres akademiknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut ini saran-saran yang diharapkan dapat bermanfaat untuk perbaikan pada penelitian-penelitian selanjutnya ataupun untuk diterapkan pada pembelajaran di sekolah.

1. Guru mampu mengenali siswa yang mengalami gejala stres akademik terutama siswa yang mengalami gejala stres untuk memberikan perhatian khusus.
2. Guru dapat memberikan materi secara menyeluruh dan tidak meninggalkan kelas dalam waktu yang lama.
3. Peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian mendalam mengenai aktivitas belajar mengajar seperti apa yang harus dilakukan oleh guru dalam menghadapi siswa dengan kategori stres akademik berbeda.
4. Peneliti selanjutnya mampu melakukan observasi mendalam dalam meneliti proses berpikir siswa yang mengalami gejala stres akademik dalam pembelajaran sehari-hari maupun saat memecahkan soal matematika.