

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V mendeskripsikan simpulan dan rekomendasi, mencakup penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil dan analisis temuan penelitian yang disajikan dalam bentuk simpulan dan rekomendasi yang diberikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, pembahasan, dan analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh simpulan sebagai berikut.

Latar belakang keluarga keempat subjek berasal dari keluarga yang memiliki pola asuh relatif berbeda. Pada saat dikaitkan dengan teori, pola asuh orang tua yang bersifat otoritarian berkaitan dengan perilaku remaja yang tidak kompeten. Remaja yang dibesarkan oleh orang tua yang otoritarian sering kali cemas terhadap perbandingan sosial, kurang memperlihatkan inisiatif, dan memiliki keterampilan berkomunikasi yang buruk. Teori ini didukung dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dengan stres pada remaja. Sementara itu, pola asuh orang tua yang bersifat otoritatif berkaitan dengan perilaku remaja yang kompeten secara sosial. Para remaja dari orang tua otoritatif biasanya mandiri dan memiliki tanggung jawab sosial.

*Stressor* akademik keempat subjek penelitian lebih banyak dipengaruhi faktor eksternal. Faktor eksternal dimaksud berupa manajemen diri dan tidak memahami cara mengajar guru. Faktor eksternal didukung dengan pendapat para ahli, stres akademik yaitu stres siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah, tuntutan dimaksud lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru. Teori ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan faktor penyebab stres akademik pada siswa adalah pelajaran lebih padat dan banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas.

Dampak stres akademik yang ditunjukkan oleh keempat subjek adalah reaksi fisik dan reaksi perilaku. Stres akademik yang dialami individu berdampak pada reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan reaksi proses berpikir. Dampak stres sejalan dengan teori, individu yang mengalami stres akan muncul

reaksi dari *stressor* yang dialaminya yaitu (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku atau behavioral ditandai dengan bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan dan (4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Keempat subjek penelitian menggunakan strategi *coping stress* yang sama, yaitu *emotional coping*. Strategi *coping* terdiri dari dua strategi yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Keempat subjek penelitian menggunakan *emotional-focused coping*, yaitu menyelesaikan masalah dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri Respon emosional yang dimaksudkan dalam bentuk menjauhkan diri atau berusaha tidak melibatkan diri sehingga cenderung menyendiri. Selain itu, subjek berusaha menghindari masalah tersebut bukan berfokus pada penyelesaian masalah tapi cara masalah tersebut dihindari. Subjek melakukan *emotional-focused coping* melakukan perilaku yang cenderung mengatur emosi atau mengatasi tekanan emosionalnya berkaitan dengan situasi yang terjadi.

## **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan implikasi sebelumnya, diajukan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, bagi pihak Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 5 Bandung dan bagi peneliti selanjutnya.

### **5.2.1 Bagi Pihak Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Penelitian mengenai stres akademik melalui pendekatan kualitatif masih relatif jarang dilakukan. Dengan demikian, bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam membuat penelitian menggunakan pendekatan kualitatif.

### **5.2.2 Bagi Pihak Guru Pelajaran Produktif dan Guru Bimbingan dan Konseling**

Hasil temuan penelitian mengindikasikan keempat subjek penelitian mengalami stres karena beratnya beban belajar seperti tugas-tugas yang diberikan oleh guru-guru mata pelajaran produktif dan tidak memahami cara mengajar guru. Untuk itu, bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan layanan akademik mengenai ketangguhan belajar atau melaksanakan program untuk mengelola stres akademik siswa dengan mempertimbangkan deskripsi kebutuhan dan kondisi sasaran. Selain itu, guru bimbingan dan konseling dan guru-guru mata pelajaran produktif dapat berkolaborasi dalam merumuskan program yang sesuai untuk siswa.

### **5.2.3 Bagi Pihak Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian mengindikasikan keterbatasan penelitian ini tidak terlalu berfokus pada *stressor* akademik internal. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor penyebab internal stres akademik peserta didik. Selanjutnya, dalam pemilihan subjek penelitian, peneliti selanjutnya perlu melengkapi hasil wawancara lebih lanjut dengan Guru Bimbingan dan Konseling.

Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan triangulasi secara lengkap, tidak hanya kepada pihak guru dan siswa namun juga orang tua siswa.