

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Siswa kelas XI di MAN 1 Bandung Barat baik pesantren maupun non-pesantren mengalami stres akademik pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar siswa kelas XI cukup mengalami stres akademik pada aspek pikiran, fisik, perasaan dan perilaku. Stres akademik pada aspek pikiran ditandai dengan cukup sulit berkonsentrasi, cukup percaya diri, terkadang menunda pekerjaan namun masih dapat menentukan keputusan. Stres akademik pada aspek fisik ditandai dengan sakit kepala, otot tegang, cukup kelelahan ketika belajar, telapak tangan berkeringat, bibir kering, tidak terlalu sering buang air kecil, tangan gemetar dan jantung berdebar-debar menjelang ujian atau ulangan. Stres akademik pada aspek perasaan ditandai dengan mudah marah, terkadang menangis, terkadang mengalami ketakutan irasional, terkadang merasa hilang harapan dan bersedih. Stres akademik pada aspek perilaku ditandai dengan perubahan pola tidur dan pola makan yang tidak terlalu signifikan, menyalahkan orang lain, melakukan tugas akademik cukup tergesa-gesa dan memiliki pengaturan waktu belajar yang cukup buruk.

Berdasarkan hasil pengolahan data, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren. Namun jika rata-ratanya dibandingkan, maka lebih tinggi rata-rata siswa pesantren dari pada siswa non-pesantren.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dirumuskan implikasi sebagai berikut.

Tingkat stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren secara umum berada pada kategori sedang. Namun, jika dibandingkan rata-ratanya, siswa pesantren menunjukkan stres akademik yang lebih tinggi dengan rata-rata 19 dari pada siswa non-pesantren dengan rata-rata 17.

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat dirancang layanan bimbingan klasikal pada aspek fisik dan layanan bimbingan kelompok pada aspek pikiran,

perasaan dan perilaku. Topik layanan ditentukan berdasarkan indikator yang muncul dilihat dari hasil pengisian instrumen.

Rancangan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan secara umum kepada siswa pesantren dan siswa non-pesantren pada aspek pikiran dan perasaan. Layanan dalam aspek pikiran dapat dilakukan dengan menggunakan strategi layanan bimbingan kelompok menggunakan media proyektor dan laptop dengan materi “Menyadari Stres”. Selaras dengan McNamara (2004) yang menyajikan layanan untuk mengelola stres akademik dengan mengarahkan siswa untuk mengenali hal-hal yang membuat siswa stres di sekolah mulai dari menyadari hal-hal yang membuat siswa stres, mencoba memprediksi stres dan menyiapkan diri untuk menghadapinya serta menjelaskan cara-cara menghadapi stres.

Layanan dalam aspek fisik dapat dilakukan menggunakan strategi bimbingan klasikal, menggunakan media proyektor dan laptop dengan materi “Upaya Fisik Menghadapi Stres”. Selaras dengan McNamara (2004) yang menyampaikan layanan terkait upaya fisik dalam menghadapi stres dengan menjelaskan pengaruh kesehatan tubuh terhadap respon siswa dalam menghadapi stres, mengajak siswa untuk berdiskusi tentang olahraga, jam tidur, nutrisi makanan yang dikonsumsi serta memberikan beberapa tips terkait kesehatan tubuh.

Layanan dalam aspek perasaan dapat dilaksanakan strategi layanan bimbingan kelompok menggunakan materi “*Learning to Relax*”. Pada layanan ini siswa diajak untuk mempraktikkan cara untuk tenang dengan tujuan siswa dapat merasa lebih nyaman ketika menghadapi suatu masalah yang menurut siswa dapat menimbulkan stres (McNamara, 2004).

Pada aspek perilaku dapat dilakukan layanan bimbingan kelompok seperti mengajak siswa untuk berdiskusi dengan materi “ Tips Mengatur Waktu Belajar” menggunakan media proyektor dan laptop.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipaparkan beberapa rekomendasi sebagai berikut.

### **5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan hasil penelitian, siswa kelas XI mengalami stres akademik pada kategori sedang. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan hasil penelitian berupa layanan bimbingan kelompok terkait stres akademik pada aspek pikiran, perasaan dan perilaku serta layanan bimbingan klasikal terkait stres akademik pada aspek fisik.

### **5.2.2 Peneliti Selanjutnya**

Berikut ini merupakan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.

- 5.2.2.1 Meneliti perbandingan stres akademik dengan pendekatan kualitatif agar hasil penelitian dapat ditampilkan lebih mendalam.
- 5.2.2.2 Meneliti perbandingan stres akademik berdasarkan siswa pesantren dan non-pesantren di jenjang SMP atau sederajat.
- 5.2.2.3 Meneliti perbandingan stres akademik berdasarkan siswa pesantren dan non-pesantren di wilayah lain.
- 5.2.2.4 Menggunakan instrumen lain untuk mendapatkan data yang lebih akurat.