

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkan stres akademik siswa SMA Negeri 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019 secara umum berada pada kategori sedang. Artinya, secara umum siswa cukup mengalami stres akademik dengan menunjukkan gejala pada fisik, perilaku, pikiran dan emosi. Gejala fisik yang ditunjukkan seperti merasakan tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal, tangan terasa lembab dan dingin ketika merasa gelisah, mengalami kelelahan fisik ketika mengerjakan tugas sekolah, merasa sakit kepala atau pusing ketika memikirkan banyaknya tugas sekolah, dan mengalami gejala buang air kecil ketika akan menghadapi ujian. Gejala perilaku yang di tunjukkan yaitu kurang mampu menolong diri sendiri ketika mengalami kesulitan, mengalami kesulitan tidur atau insomnia, menggerutu, suka berbohong dan membolos sekolah atau pelajaran. Gejala pikiran yang ditunjukkan yaitu mengalami penurunan prestasi, merasa kebingungan, mudah lupa terhadap materi pelajaran, kurang bisa menentukan prioritas dalam hidup seperti menentukan tugas sekolah mana terlebih dahulu yang harus dikerjakan, kurang memiliki tujuan dalam hidup, merasa menghadapi jalan buntu dan merasa kehilangan harapan. Gejala emosi yang ditunjukkan yaitu mengalami gelisah, marah, mudah menangis ketika dihadapkan kesulitan mengenai sekolah, mersa diabaikan, mudah tersinggung, merasa cemas, kurang merasakan kepuasan terhadap apa yang dicapai, merasa kurang bahagia dan mudah panik.

Perbandingan tingkat stres akademik siswa berdasarkan tingkatan kelas menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, yakni antara tingkat stres akademik siswa kelas X dengan kelas XI, juga antara tingkat stres akademik siswa kelas X dengan kelas XII. Siswa kelas X memiliki tingkat stres akademik tertinggi, siswa kelas XII memiliki tingkat stres akademik tertinggi kedua, sedang siswa kelas XI memiliki tingkat stres akademik paling rendah. Hal ini terjadi karena awal dan akhir sekolah merupakan sesuatu yang terukur sebagai stres

Elis Rahmah Fitria, 2018

**PERBANDINGAN STRES AKADEMIK SISWA BERDASARKAN TINGKATAN KELAS DAN JURUSAN :
Studi Komparatif di SMA Negeri 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

dalam kehidupan manusia. Siswa kelas X mengalami perubahan yang signifikan selama transisi awal ke sekolah menengah atas, sehingga tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan dirinya karena terhambat oleh masalah seperti penyesuaian

diri, siswa kelas X merupakan siswa tahun pertama sehingga harus menyesuaikan diri, menyesuaikan dengan guru, teman, mata pelajaran di SMA, aturan baru dan lingkungan sekolahnya, serta mengalami perubahan tuntutan dari masa sebelumnya yang dapat menyebabkan munculnya gejala stres akademik. Sementara kelas XII berada pada urutan kedua tertinggi, hal tersebut karena siswa kelas XII merupakan tingkat terakhir yang akan dihadapkan pada banyaknya tuntutan akademik diantaranya adalah persiapan untuk pelaksanaan ujian nasional yang merupakan salah satu penentu kelulusan bagi siswa dan ujian masuk universitas.

Perbandingan tingkat stres akademik berdasarkan jurusan pada siswa kelas X menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa kelas X jurusan MIPA dengan jurusan IPS. Perbandingan tingkat stres akademik berdasarkan jurusan pada siswa kelas XI menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa kelas XI jurusan MIPA dengan jurusan IPS. Siswa kelas XI jurusan IPS memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi daripada jurusan MIPA. Sedangkan perbandingan tingkat stres akademik berdasarkan jurusan pada siswa kelas XII menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa kelas XII jurusan MIPA dengan jurusan IPS.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, berikut dipaparkan rekomendasi yang ditujukan kepada beberapa pihak.

5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai berikut:

5.2.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang sehingga adanya upaya untuk mengelola stres akademik yang dialami siswa. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan untuk membantu mengelola stres akademik siswa agar siswa dapat mengurangi gejala stres akademik yang dialaminya, dengan menggunakan strategi yang telah disusun dalam kerangka bimbingan untuk mengelola stres akademik siswa.

5.2.1.2 Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mempromosikan pentingnya mengelola stres akademik siswa kepada personil sekolah, karena berdasarkan hasil penelitian tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang, sehingga masih terdapat kemungkinan besar bagi siswa untuk mengelola stres akademiknya sehingga berada pada kategori rendah. Adapun yang diperlukan kolaborasi untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membuat siswa merasa tegang, serta fasilitas belajar yang lengkap agar tidak menghambat siswa dalam melakukan kegiatan belajar.

5.2.1.3 Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan khusus yang memfokuskan perhatian pada siswa kelas X dan XII, serta siswa kelas XI jurusan IPS.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, sebagai berikut.

5.2.2.1 Meneliti mengenai stres akademik dengan menggunakan metode kualitatif, sehingga menghasilkan penelitian yang lebih komprehensif.

5.2.2.2 Meneliti perbandingan stres akademik berdasarkan tingkatan kelas terhadap siswa pada jenjang sekolah menengah pertama.

5.2.2.3 Meneliti perbandingan stres akademik berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres lainnya seperti usia, status saudara, prestasi akademik.

5.2.2.4 Meneliti mengenai perbandingan stres akademik siswa kelas X, XI atau XII jurusan IPS berdasarkan gender dibandingkan dengan siswa jurusan IPA berdasarkan gender.