

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab V menjelaskan mengenai simpulan peneliti terkait dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 tentang hubungan kebiasaan mendengarkan musik dengan stres akademik, implikasi hasil penelitian bagi layanan bimbingan dan konseling, serta rekomendasi peneliti agar hasil penelitian ini mampu bermanfaat bagi semua pihak.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait dengan kebiasaan mendengarkan musik dan stres akademik terhadap peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 dapat disimpulkan sebagai berikut.

5.1.1 Sebagian besar peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandung memiliki kebiasaan mendengarkan musik dalam kategori sedang (*moderate*) yang berarti peserta didik kadang-kadang mendengarkan musik pada tempat, jam dan situasi yang sama dengan menggunakan aplikasi serta media pemutar musik yang serupa (*stabil*); kadang mendengarkan musik dengan pengulangan atau *repetition* (konsisten) seperti mengulangi kegiatan mendengarkan musik lebih dari sekali dalam sehari dan mendengarkan musik dengan *genre* ataupun judul yang sama secara berulang; kadang-kadang mendengarkan musik secara otomatis yakni terkadang mendengarkan musik tanpa berpikir terlebih dahulu yaitu secara tiba-tiba menekan tombol play pada media pemutar musik dan secara tidak disengaja sudah mengikuti irama musik dengan bersenandung atau mengetuk-ngetuk meja (lemah kesadaran), kadang-kadang mendengarkan musik hingga berjam-jam lamanya dan tak terhitung berapa judul lagu yang sudah diputar dalam sehari bahkan merasa ada yang hilang apabila belum mendengarkan musik (lemah perilaku kontrol), kadang-kadang

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mendengarkan musik tanpa diniatkan atau perencanaan (lemah niat sadar), dan kadang-kadang mendengarkan musik dengan disertai adanya efisiensi mental yaitu peserta didik terbangkitkan kapasitasnya untuk mampu berpikir dan melakukan sesuatu dengan lebih efektif, contohnya pada saat mendengarkan musik, peserta didik merasa nyaman, mampu mengerjakan tugas dengan lebih cepat, dan terstimulasi untuk menggerakkan bagian tubuh; serta kadang-kadang kembali pada kegiatan mendengarkan musik dan kadang-kadang mendengarkan musik tanpa keragu-raguan.

5.1.2 Sebagian besar peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandung mengalami stres akademik dalam kategori sedang yang berarti peserta didik mengalami gejala stres pada sebagian area (tidak secara menyeluruh) yang ditandai dengan munculnya reaksi fisik seperti sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat serta denyut jantung berdebar-debar; reaksi perilaku seperti berbohong, membolos, menggerutu, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup, serta menyendiri; reaksi proses berpikir seperti sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif, serta jenuh; reaksi emosi seperti cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan serta merasa diabaikan.

5.1.3 Terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif serta signifikan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan stres akademik remaja. Hubungan yang negatif antara kebiasaan mendengarkan musik dengan stres akademik mengindikasikan adanya arah hubungan yang terbalik atau berlawanan yang artinya peserta didik yang memiliki kebiasaan mendengarkan musik lebih kuat mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki kebiasaan mendengarkan musik yang lemah.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kuat dan signifikan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan stres akademik yang menunjukkan arah hubungan yang berbanding terbalik, artinya peserta didik yang memiliki kebiasaan mendengarkan musik lebih kuat mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki kebiasaan mendengarkan musik lebih lemah.

Penelitian menghasilkan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling sebagai penunjang keilmuan bimbingan dan konseling khususnya mengenai stres akademik yang dialami peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan pemahaman pada peserta didik mengenai pentingnya memahami dan mereduksi stres akademik serta memberikan pemahaman kebiasaan mendengarkan musik yang berada dalam kategori sedang berhubungan dengan rendahnya stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Guru bimbingan dan konseling berperan untuk membantu peserta didik mereduksi stres akademik yang dialami karena stres yang tidak dikelola akan menghambat pencapaian prestasi peserta didik di sekolah.

Untuk membantu peserta didik menyadari dan memahami kondisi stres akademik yang dialami, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan dasar dengan bidang layanan pribadi yang memuat konten pemahaman mengenai stres akademik dengan merujuk pada reaksi yang muncul akibat stres akademik antara lain reaksi fisik yang terdiri atas sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat, dan denyut jantung berdebar; reaksi perilaku yang terdiri atas berbohong, membolos, menggerutu, memyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup, dan suka menyendiri; reaksi proses berpikir yang terdiri atas sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif, serta merasa jenuh; dan reaksi emosi yang terdiri atas perasaan cemas, mudah tersinggung, sulit merasa puas, dan merasa diabaikan. Cara yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling adalah memberikan daftar reaksi stres akademik dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menandai reaksi stres yang mereka alami dengan maksud agar

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mereka dapat menyadari dan memahami dirinya sendiri khususnya terkait dengan reaksi stres yang sedang mereka alami.

Selain membantu peserta didik untuk memahami dan menyadari stres akademik yang sedang dialami, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan rekomendasi yang dapat dilakukan oleh peserta didik untuk mencegah peningkatan stres akademik yang sedang dialami yaitu dengan mendengarkan musik dengan *genre* yang disukai masing-masing peserta didik karena berdasarkan hasil penelitian, peserta didik yang memiliki kebiasaan mendengarkan musik lebih kuat cenderung mengalami stres akademik yang rendah. Guru bimbingan dan konseling dapat memberilayanan dasar dengan bidang layanan pribadi yang memuat konten pemahaman pada peserta didik bahwa kebiasaan mendengarkan musik yang tidak terlalu lemah dan tidak terlalu kuat atau candu berkaitan dengan rendahnya stres akademik yang dialami.

Langkah yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk mempertahankan kebiasaan mendengarkan musik antara lain dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai aspek pembentuk kebiasaan, antara lain stabilitas perilaku (*stability*), kekonsistenan perilaku yang merupakan pengulangan atau *repetition* tingkah laku serupa (*consistency*), keotomatisan berperilaku (*automaticity*), serta kecenderungan untuk kembali pada perilaku serupa yang dilakukan tanpa ragu dan kesadaran (*the absence of novelty and indecisiveness that appear with consciousness*) kepada peserta didik.

Pertama, untuk mempertahankan aspek *stability* dalam mendengarkan musik ketika menghadapi stresor akademik, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman pada peserta didik untuk mendengarkan musik pada waktu, tempat, dan situasi yang sama, sebagai contoh apabila peserta didik mengalami stres ketika sedang mengerjakan tugas, peserta didik dapat mendengarkan musik yang disukai terlebih dahulu di suatu tempat dengan situasi yang menimbulkan rasa nyaman bagi peserta didik sebelum melanjutkan mengerjakan tugas agar terdapat penurunan stres akademik yang sedang dialami.

Kedua, untuk mempertahankan aspek *consistency* dalam mendengarkan musik ketika menghadapi stresor akademik, guru bimbingan dan konseling dapat

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memberikan pemahaman pada peserta didik untuk mendengarkan musik setidaknya lebih dari sekali dan mendengarkan musik yang disukai dengan *genre* maupun judul yang sama secara berulang-ulang pada saat mengalami stres akademik. Peserta didik dapat diberikan rekomendasi untuk membuat daftar putar musik (*playlist*) untuk diputar ketika menghadapi stresor akademik.

Ketiga, untuk mempertahankan aspek *automaticity* dalam mendengarkan musik ketika menghadapi stresor akademik, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman pada peserta didik mengenai aspek *automaticity* yaitu mendengarkan musik dilakukan dengan lemah kesadaran, lemah kontrol, lemah niat sadar, dan akan mendorong efisiensi mental yaitu musik membantu peserta didik bekerja dengan lebih cepat dan efisien sehingga guru bimbingan dan konseling dapat mengarahkan dan membimbing peserta didik untuk tidak melakukan banyak pertimbangan yang menghambat keberlangsungan kegiatan mendengarkan musik ketika menghadapi stresor akademik.

Keempat, untuk mempertahankan aspek *the absence of novelty and indecisiveness that appear together with consciousness* yakni kecenderungan untuk kembali mendengarkan musik tanpa keraguan yang muncul secara sadar ketika mengalami stres akademik, guru bimbingan dan konseling dapat memberi pemahaman pada peserta didik untuk kembali mendengarkan musik ketika mengalami stres akademik tanpa ragu-ragu karena musik bermanfaat dalam menekan hormon penyebab stres akademik.

Guru bimbingan dan konseling dapat mengarahkan peserta didik untuk menumbuhkan kebiasaan mendengarkan musik yang positif yaitu kebiasaan mendengarkan musik pada saat menghadapi stresor akademik yang dimulai pada saat peserta didik merasakan gejala *stres* akademik dan dihentikan pada saat gejala stres yang dialami mengalami penurunan, karena apabila kegiatan mendengarkan musik dilakukan terus menerus, dapat berlanjut pada masalah baru seperti kecanduan mendengarkan musik. Peserta didik diberikan pemahaman untuk mendengarkan musik secukupnya sampai terjadi penurunan gejala stres yang dialami dan tidak menjadikan kegiatan mendengarkan musik sebagai bentuk pelarian dari kewajiban yang harus dikerjakan sebagai pelajar.

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan adanya pemberian pemahaman pada peserta didik mengenai hasil penelitian yang menunjukkan kebiasaan mendengarkan musik berhubungan negatif dengan stres akademik, upaya penyadaran peserta didik terhadap stres akademik yang dialami, serta upaya mempertahankan kekuatan kebiasaan mendengarkan musik peserta didik pada saat menghadapi stresor akademik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, peserta didik dapat terbantu dalam mereduksi stres akademik yang sedang dialami sehingga mampu mengoptimalkan kapasitasnya sebagai pelajar dan mampu meraih capaian prestasi yang diharapkan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian mengenai kebiasaan mendengarkan musik dan stres akademik terhadap peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, maka peneliti merekomendasikan hal-hal sebagai berikut.

- 5.2.1 Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengenal dan memahami stres akademik yang sedang dialami serta memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa kebiasaan mendengarkan musik yang berada dalam kategori sedang (*moderate*) yakni tidak terlalu lemah dan tidak terlalu kuat dapat membantu peserta didik dalam menghadapi stresor akademik yang dibuktikan dengan hasil penelitian yaitu adanya korelasi negatif antara kebiasaan mendengarkan musik dan stres akademik.
- 5.2.2 Bagi guru mata pelajaran diharapkan agar tidak memandang kegiatan mendengarkan musik yang dilakukan oleh peserta didik dalam perspektif negatif dengan sepenuhnya karena terdapat kemungkinan peserta didik menggunakan musik sebagai upaya menghadapi stresor akademik.
- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait kebiasaan mendengarkan musik dan stres akademik alangkah baiknya melakukan penelitian secara lebih luas dari segi variabel penelitian maupun subjek penelitian.

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Denova Frisella Rachman, 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu