

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik SMK Negeri 1 Sumedang tahun Ajaran 2018/2019 secara umum, berada dalam kategori *problem focused coping*. Kecenderungan pengelolaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin berada dalam kategori *problem focused coping*. Kecenderungan pengelolaan stres akademik berdasarkan jurusan berada dalam kategori *problem focused coping*. Artinya bahwa sebagian besar peserta didik baik secara umum, berdasarkan jenis kelamin maupun berdasarkan jurusan menghadapi keadaan yang *stressful* dengan upaya pemecahan masalah secara terus-menerus dan bertahap yang disertai dengan pendekatan analisis, mengubah keadaan yang dianggap menekan secara langsung serta berani mengambil resiko, dan mencari kenyamanan emosional serta informasi dari orang lain.

5.2 Rekomendasi

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

5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam merumuskan layanan yang akan diberikan kepada peserta didik sebagai salah satu upaya untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres akademik. Berdasarkan hasil temuan penelitian mengenai kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik berada pada kategori *problem focused coping*, sehingga layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan berupa layanan dasar berupa bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Bimbingan klasikal dilaksanakan dengan tujuan untuk mempromosikan serta mengarahkan peserta didik untuk menggunakan strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik dengan menggunakan strategi *problem focused coping*, sehingga peserta didik yang masih menggunakan strategi *emotion*

Dini Karlina Siti Hodijah, 2018

KECENDERUNGAN STRATEGI PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK

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

focused coping memiliki kemungkinan untuk menggunakan *problem focused coping*. Bimbingan kelompok dilaksanakan untuk mengembangkan strategi *problem focused coping*. Layanan yang diberikan dengan menggunakan teknik *group exercise* yang berfokus pada pengembangan aspek (1) *planful problem solving* seperti pentingnya menganalisis masalah belajar terakait dengan berbagai tugas, ujian, dan persaingan prestasi; (2) *confrontative coping*, seperti pentingnya bertindak langsung ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan disekolah, dan; (3) *seeking for social support* seperti mengembangkan sikap percaya kepada orang lain dan membangun komunikasi yang baik dan efektif, baik dengan teman, guru, dan lain sebagainya.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, sebagai berikut.

- 1) Meneliti mengenai strategi pengelolaan stres akademik dengan metode kualitatif, sehingga menghasilkan penelitian yang komperhensif.
- 2) Meneliti dengan variabel lain seperti, berdasarkan kepribadian dan tingkat kecerdasan.
- 3) Meneliti perbandingan strategi pengelolaan stres akademik.