

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2010/2011 mengalami stres akademik pada kategori sedang dan tinggi. Artinya intensitas gejala stres akademik sering dialami siswa SMP kelas 7 RSBI (Rintisan Sekolah Berstandar Internasional).
2. Restrukturisasi kognitif berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaptif siswa terhadap situasi-situasi dan tuntutan akademik. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa difokuskan kepada penurunan gejala-gejala stres akademik.
3. Restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi indikator stres akademik siswa. Penurunan yang signifikan terjadi pada indikator-indikator stres akademik setelah diberi intervensi, meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, jenuh, dan gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar.
4. Restrukturisasi kognitif kurang efektif dalam menurunkan gejala perilaku dan emosi dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang ditandai dengan penurunan yang tidak signifikan pada indikator sulit tidur dan mudah panik.

B. Rekomendasi

Berikut rekomendasi-rekomendasi berdasarkan penelitian mengenai stres akademik pada siswa.

1. Guru Bimbingan dan Konseling.

Hasil penelitian menunjukkan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan gejala-gejala stres akademik. Guru BK direkomendasikan untuk mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. Pelaksanaan intervensi dalam menangani stres akademik dipaparkan secara rinci dalam pedoman intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif yang terlampir pada lampiran rancangan intervensi.

2. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Hasil penelitian menunjukkan stres akademik merupakan masalah belajar yang banyak dialami siswa, terutama siswa dengan kurikulum non-reguler. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat menyempurnakan rancangan silabus Mata Kuliah Praktikum BK Belajar dengan pelatihan keterampilan menggunakan teknik-teknik konseling yang relevan dalam menangani permasalahan-permasalahan belajar yang spesifik.

3. Peneliti selanjutnya.

Eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan *single subject design* direkomendasikan sebagai metode penelitian sehingga eksperimen memiliki target perubahan yang spesifik pada subjek penelitian dengan fase-fase treatment tertentu.