

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik antara siswa program akselerasi dengan siswa kelas reguler SMPN 5 Bandung berada pada kondisi yang sama, yakni sama-sama mengalami stres akademik.
2. Penggunaan strategi pengelolaan stres akademik antara siswa program akselerasi dengan siswa kelas reguler SMPN 5 Bandung adalah berbeda. Perbedaan ini ditunjukkan dari angka rata-rata pengelolaan stres akademik secara umum dan bentuk strategi yang digunakan oleh siswa program akselerasi lebih besar dibandingkan siswa reguler.
3. Sebagian besar siswa program akselerasi berada pada kategori tingkat stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa program akselerasi mengalami stres akademik dengan kondisi yang masih wajar, yang berarti masih dapat mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya stres dari berbagai macam tuntutan akademik.
4. Sebagian besar siswa kelas reguler berada pada kategori tingkat stres akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak tuntutan akademik sebagai kondisi penyebab stres yang belum mampu dikontrol oleh siswa kelas reguler.

5. Sebagian besar siswa program akselerasi memiliki strategi pengelolaan stres akademik yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa siswa akselerasi memiliki pengelolaan stres akademik sangat baik dengan kecenderungan penggunaan bentuk strategi pengelolaan stres yakni *distancing* dan *positive reappraisal*. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa program akselerasi lebih cenderung melakukan usaha yang lebih berorientasi pada pikiran dan emosi dengan melihat sisi baik ketika merasa gagal dalam akademik serta lebih menciptakan makna positif ketika merasakan tertekan dalam belajar.
6. Sebagian besar siswa kelas reguler memiliki strategi pengelolaan stres akademik yang sangat tinggi dengan kecenderungan penggunaan bentuk strategi pengelolaan yakni *planful problem solving*. Hal ini berarti siswa kelas reguler melakukan usaha yang lebih mengarah pada pencarian berbagai alternatif untuk menyelesaikan berbagai kesulitan atau tuntutan akademik yang dihadapinya.

B. Rekomendasi

1. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian yang menggambarkan kondisi stres akademik siswa program akselerasi dan reguler SMPN 5 Bandung, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi terutama bagi kepala sekolah dalam memperbaiki kurikulum serta sarana dan prasarana sekolah, agar tercipta kondisi belajar yang lebih kondusif sesuai yang dibutuhkan oleh siswa program akselerasi maupun siswa kelas

reguler. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi terhadap proses pelaksanaan program akselerasi di SMPN 5 Bandung.

2. Bagi Guru Pembimbing/BK

Analisis kebutuhan layanan berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi tingkat stres akademik siswa program akselerasi dan reguler SMPN 5 Bandung, diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pembimbing untuk melakukan intervensi bimbingan dan konseling secara preventif dan kuratif dengan mengembangkan program bimbingan untuk mengelola stres akademik pada siswa. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang direkomendasikan kepada guru BK untuk mengelola stres akademik siswa SMPN 5 Bandung yakni *terlampir*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari masih memiliki banyak keterbatasan dan kelemahan, diantaranya:

- a. Sampel yang diambil terlalu sedikit, terutama untuk siswa program akselerasi.
- b. Khususnya di SMPN 5 Bandung memiliki tiga program kelas, namun peneliti hanya membandingkan dua program saja.
- c. Peneliti tidak melakukan penelitian mengenai faktor-faktor penyebab dan dampak stres akademik yang mempengaruhi kondisi siswa.
- d. Peneliti tidak melakukan suatu intervensi tertentu dalam menindaklanjuti hasil penelitian ini.

Oleh sebab itu, berdasarkan keterbatasan dan kelemahan tersebut, peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya hal-hal sebagai berikut:

- a. Meneliti variabel yang sama dengan ukuran sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian lebih representatif.
- b. Menambah jumlah variabel bebas dengan latar belakang yang berbeda agar dapat terlihat jelas perbedaan kondisi siswa dalam setiap kelompok. Misalnya menambah kelas Rintisan Bertaraf Internasional sebagai variabel bebas untuk diteliti tingkat stres akademik dan strategi pengelolaannya.
- c. Melakukan penelitian dengan mencari faktor-faktor penyebab dan dampak dari stres akademik pada siswa.
- d. Melakukan suatu intervensi layanan bimbingan dan konseling yang efektif dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa dengan perencanaan tindakan yang diharapkan hasilnya dapat optimal dan menunjukkan perubahan pada siswa.