

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja di kelas XII SMA X Tahun Ajaran 2022/2023, dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Secara umum gambaran stres akademik pada remaja di kelas XII SMA X berada pada tingkatan sedang. Gejala stres akademik yang muncul oleh para mahasiswa diidentifikasi berdasarkan aspek dan indikator stress akademik diantaranya, merasakan tekanan selama pembelajaran terdapat beberapa konflik yang dirasakan kemudian adanya tuntutan baik dari orang tua, sekolah atau guru bahkan teman sebaya, sehingga remaja kelas XII SMA X kerap merasakan gangguan secara emosional ditandai dengan merasakan kekhawatiran dan kecemasan berlebih selain itu, remaja yang merasakan stres akademik berpengaruh terhadap fisiknya terutama terhadap kebugaran fisiknya. Maka dari itu, dirancang sebuah program Bimbingan Kelompok *art therapy* untuk mereduksi stres akademik yang dirasakan oleh remaja kelas XII SMA X.

5.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok *art therapy* untuk mereduksi stres akademik dirumuskan atas dasar gambaran tingkat stres akademik remaja kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023. Rancangan Bimbingan Kelompok tersebut terdiri dari rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, rencana kegiatan (*action plan*), dan lengkap dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Diharapkan dengan adanya program tersebut dapat digunakan oleh guru BK sebagai upaya untuk mereduksi stres akademik pada remaja kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor

Layanan Bimbingan Kelompok *art therapy* dirumuskan atas dasar gambaran tingkat stres akademik remaja kelas XII di SMA X. Program ini masih berupa rancangan yang belum dilakukan uji coba dan memerlukan

tahap uji coba terlebih dahulu dengan mengikuti panduan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dibuat

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yaitu:

5.2.2.1 Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat menguji efektivitas dari penggunaan Bimbingan Kelompok *art therapy* ini untuk mereduksi stres akademik pada remaja.

5.2.2.2 Peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang komponen layanan lain menggunakan *art therapy* dengan jenis yang lain