

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Secara umum, siswa-siswi SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 memiliki kondisi stres yang tinggi.
2. Dilihat dari gambaran kondisi stres tiap aspek, masing-masing Kelas yang terdapat kesamaan yaitu sebagian besar siswa memiliki kondisi stres yang tinggi dalam aspek lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.
3. Faktor dominan penyebab stres pada siswa SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 adalah aspek lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah yang tergolong ke dalam faktor eksternal.
4. Masing-masing kelas memiliki banyak kesamaan dalam aspek faktor penyebab stresnya.
5. Dalam aspek kognitif, faktor penyebab stres pada siswa yaitu: takut lupa pada pelajaran yang telah dihafalkan (terutama saat ulangan berlangsung), bingung dalam menentukan pilihan, takut lupa pada tugas yang harus diselesaikan, sulit mengambil keputusan, merasa bingung apabila dihadapkan pada sesuatu hal, memikirkan sesuatu yang buruk yang belum tentu terjadi pada diri sendiri, serta sulit berkonsentrasi ketika belajar.
6. Dalam aspek kepribadian, faktor penyebab stres pada siswa yaitu: memikirkan dua hal dalam waktu yang bersamaan, tidak dapat menunggu dengan sabar, serta mudah marah.
7. Dalam aspek lingkungan keluarga, faktor penyebab stres pada siswa yaitu :
  - 1) Perlakuan orang tua yang cenderung otoriter
  - 2) Perlakuan orang tua yang cenderung acuh tak acuh.
8. Stresor tertinggi pada aspek lingkungan sekolah adalah:
  - 1) Sikap guru.
  - 2) Hubungan guru dan murid di sekolah.
  - 3) Sifat/ sikap pribadi murid.
  - 4) Sifat teman yang sinis/ sombong, sifat teman yang suka mengejek dan sikap teman yang suka bertindak kasar.

- 5) Kurikulum sekolah
9. Faktor penyebab stres pada siswa yaitu:
  - 1) Lokasi atau kondisi tempat tinggal
  - 2) Hubungan yang kurang akrab antar anggota masyarakat

## **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian tersebut menghasilkan beberapa rekomendasi diantaranya:

### **1. Bagi Proses Belajar Mengajar**

- 1) Dikarenakan aspek tertinggi penyebab stres pada siswa yaitu mengenai sifat/ sikap pribadi guru, maka seyogyanya para guru memperhatikan sikap / sifat pribadinya yang sekiranya dapat menyebabkan stres pada siswa di lingkungan sekolah atau ketika sedang mengajar.
- 2) Untuk menciptakan iklim belajar mengajar yang baik, hendaknya guru berinteraksi secara pribadi, menyenangkan, hangat, bersahabat, membimbing, serta menciptakan suasana yang demokratis yang memungkinkan siswa mengembangkan kepribadiannya secara keseluruhan dan terhindar dari stres.
- 3) Dalam mengajar, seorang guru harus memperhatikan perbedaan karakteristik murid, karena kemampuan setiap anak dalam menyerap materi pelajaran berbeda antara yang satu dengan yang lainnya.
- 4) Seorang guru dituntut untuk menciptakan suasana belajar yang rileks dan menyenangkan, menumbuhkan image yang baik pada semua mata pelajaran, komunikatif, kreatif dalam memilih metode pembelajaran, menghindari cara belajar yang monoton dan menegangkan, serta mampu mengemas materi pelajaran secara menarik dan tidak membosankan. Hal tersebut sangat penting dilakukan oleh seorang guru terutama pada mata pelajaran eksakta yang menjadi salah satu stresor pada siswa.
- 5) Salah satu penyebab stres pada siswa yaitu ketika para siswa dihadapkan pada sejumlah tugas yang tidak mungkin mereka hindari. Oleh sebab itu, beberapa hal yang harus diperhatikan guru dalam memberikan tugas yaitu:
  - a. Ada kejelasan dan ketegasan tugas. Guru hendaknya menjelaskan nilai dan makna pentingnya menyelesaikan tugas bagi siswa, hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam menyelesaikan

tugasnya. Guru seyogyanya memberikan petunjuk yang lengkap sehingga dapat membimbing siswa menyelesaikan tugasnya.

- b. Guru hendaknya menyampaikan penjelasan materi mengenai kesulitan yang mungkin dihadapi. Kesulitan yang mungkin dihadapi diidentifikasi selanjutnya diberikan saran atau cara untuk mengatasinya.
- c. Guru sebaiknya melakukan diskusi tugas dengan siswa. Hal tersebut dilaksanakan untuk menghindari kesan bahwa tugas yang diberikan adalah sesuatu yang dipaksakan oleh guru tanpa memperhatikan kondisi murid.
- d. Para guru dapat melibatkan dirinya secara aktif dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah oleh siswa. Sehingga dengan demikian hubungan antara guru I personil sekolah lain yang terlibat dalam proses pendidikan di sekolah dengan siswa dapat terbina dengan baik: Hubungan baik yang tercipta akan membuat siswa merasa aman dan nyaman, serta suasana tersebut menjadikan siswa menjadi aktif dan kreatif karena terbebas dari stres dan tekanan psikologis.

## **2. Bagi Siswa**

Para siswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan Lingkungan sekolahnya serta belajar me-manage stres yang mereka alami, karena sesungguhnya pada kondisi dan derajat tertentu stres dapat bersifat positif dan produktif, dapat berperan mendinamiskan kehidupan siswa, memicu siswa untuk berprestasi lebih baik lagi, serta mampu memotivasi siswa mencapai keberhasilan dan membuatnya lebih kreatif dan produktif.

## **3. Bagi Pihak Orang Tua**

- 1) Orang tua diharapkan dapat memenuhi atau lebih memperhatikan kebutuhan anak baik dari segi fisik, seperti makanan, pakaian, dan sebagainya maupun dari aspek psikis seperti kebutuhan akan perkembangan intelektual melalui pendidikan, kebutuhan akan rasa kasih sayang, dimengerti, dan rasa aman.
- 2) Orang tua perlu berperilaku dengan anaknya dengan perlakuan yang tepat

sesuai dengan situasi dan kondisi yang tepat pula.

- 3) Orang tua hendaknya mampu menyelaraskan kehendak pribadinya dengan keinginan anaknya.
- 4) Orang tua diharapkan senantiasa memberikan kebebasan kepada anak untuk beraktivitas, mengemukakan pendapat, perasaan, keinginan, maupun permasalahan yang dihadapinya.
- 5) Dalam kehidupan sehari-hari hendaknya orang tua mampu bertindak secara bijaksana, memberikan bimbingan, arahan, serta pendidikan agama yang memadai bagi bekal kehidupan anak.
- 6) Orang tua hendaknya menciptakan lingkungan rumah yang kondusif bagi perkembangan anak.

#### **4. Bagi Pihak Masyarakat**

Dikarenakan aspek lingkungan masyarakat merupakan salah satu stresor pada siswa, maka perlu diberikan himbauan kepada masyarakat agar senantiasa menjaga kebersihan lingkungan, menjaga keasrian lingkungan dengan mengupayakan penghijauan, menjalin dan menggalang hubungan baik antar sesama anggota masyarakat, serta menjaga keamanan lingkungan.

Kerjasama dari pihak masyarakat sangat membantu menghindari stres pada siswa yang disebabkan oleh aspek lingkungan masyarakat, serta membantu menciptakan wahana yang kondusif bagi perkembangan para siswa.

#### **5. Bagi Pihak Sekolah**

- 1) Pihak sekolah hendaknya menciptakan suasana yang akrab antara siswa dengan guru maupun personil lainnya yang berhubungan dalam proses pendidikan di sekolah. Dengan terciptanya suasana keakraban tersebut, maka setiap siswa akan merasa aman, serta suasana demikian dapat mendorong siswa menjadi aktif dan kreatif karena terbebas dari tuntutan dan tekanan psikologis.
- 2) Pihak sekolah perlu mengembangkan pola hidup bersih dan sehat serta mengupayakan penghijauan di lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih, sehat, serta asri, mampu menciptakan suasana nyaman yang dapat mengurangi stres. Keadaan yang nyaman tersebut tidak hanya akan dirasakan oleh siswa namun oleh seluruh personil

sekolah.

- 3) Pihak sekolah perlu menggalang kerjasama dengan seluruh personil sekolah, pihak masyarakat, maupun dengan pihak keamanan dalam upaya menjaga keamanan lingkungan sekolah. Hal tersebut dilakukan agar para siswa merasa aman ketika berada di sekolah dan terhindar dari stres yang disebabkan oleh kondisi sekolah yang rawan kejahatan.
- 4) Pihak sekolah perlu menjalin komunikasi atau dialog dengan pihak orang tua siswa guna memantau kondisi dan kemajuan siswa.

#### **6. Bagi Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling**

- 1) Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek lingkungan sekolah, guru pembimbing dapat melaksanakan beberapa hal berikut:
  - a. Memberikan layanan bimbingan mengenai keterampilan bergaul dengan teman sebaya atau dengan orang dewasa seperti guru maupun personil sekolah lainnya. Dengan layanan informasi tersebut diharapkan para siswa memiliki keterampilan dalam bergaul serta dapat menjalin hubungan baik dan sehat dengan sesama siswa maupun dengan guru dan personil sekolah lainnya.
  - b. Memberikan layanan informasi mengenai cara belajar efektif, cara mempelajari mata pelajaran eksakta, manajemen waktu, serta kiat menghadapi ujian/ ulangan, yang dapat dilakukan dengan bekerjasama dengan guru mata pelajaran.
  - c. Melaksanakan layanan penempatan dan penyaluran dalam bakat dan minat, misalnya membantu siswa memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut diupayakan guna menghindari stres pada siswa yang berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang terlalu padat. Guru pembimbing juga dapat membantu siswa dalam menentukan skala prioritas, menentukan tujuan-tujuan pribadi untuk mencapai prestasi sekolah, serta membantu siswa menetapkan jadwal harian yang realistis.
- 2) Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek fisik, guru pembimbing dapat melaksanakan hal berikut:
  - a. Memberikan layanan informasi yang tepat dan relevan dengan kebutuhan siswa, antara lain mengenai masalah perubahan fisik pada

remaja yang meliputi ciri-ciri seks primer dan sekunder yang menyebabkan timbulnya perubahan fisik dan struktur jasmani. Kegiatan tersebut dapat dilaksanakan melalui kerjasama dengan guru mata pelajaran biologi.

- b. Memberikan layanan informasi mengenai masalah reproduksi sehat dan masalah kesehatan fisik, hal tersebut dapat dilakukan dengan mendatangkan nara sumber misalnya seorang pakar di bidang kesehatan seperti dokter.
  - c. Memberikan layanan informasi mengenai cara merawat diri dan menjaga kondisi tubuh, meliputi -kegiatan olah raga dan makanan bergizi. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan bantuan guru mata pelajaran olah raga.
  - d. Memberikan layanan informasi mengenai mengembangkan konsep diri yang positif.
- 3) Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek kognitif, guru pembimbing dapat memberikan layanan informasi mengenai cara meningkatkan konsentrasi dalam belajar, memberikan layanan informasi mengenai cara menentukan skala prioritas dan cara pengambilan keputusan, serta layanan informasi mengenai cara membentuk dan mengembangkan sikap mental yang positif.
  - 4) Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek kepribadian, guru pembimbing dapat memberikan layanan informasi mengenai pentingnya mengelola, mengendalikan dan mengarahkan emosi serta melatih kesabaran.
  - 5) Guru pembimbing dapat melaksanakan Bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individual dengan siswa mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi siswa baik yang berkaitan dengan masalah fisik, masalah belajar, masalah hubungan antar pribadi, masalah keluarga, dan sebagainya.
  - 6) Guru pembimbing dapat memberikan layanan informasi mengenai kiat menghadapi stres, agar para siswa mengetahui apa yang dimaksud dengan stres, gejala-gejala stres, faktor-faktor penyebab stres, dampak yang dapat ditimbulkan oleh stres, serta kiat men(ghadapi stres, sehingga apabila

mereka menghadapi keadaan tersebut, mereka telah memiliki kesiapan dalam menghadapinya.

- 7) Guru pembimbing dapat menggunakan angket identifikasi faktor-faktor penyebab stres pada siswa guna mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada siswa serta mengidentifikasi siswa-siswa yang memiliki potensi stres yang tinggi.
- 8) Guru pembimbing dapat melaksanakan teknik relaksasi untuk mereduksi stres pada siswa yang dapat dilaksanakan dengan bantuan guru mata pelajaran olahraga.
- 9) Guru pembimbing dapat melakukan follow up pada siswa yang memiliki potensi stres tinggi dengan melakukan konseling individual. Dapat juga dilakukan upaya refferal kepada ahli lain seperti psikolog, dokter, maupun psikiater, jika kasus yang ditangani di luar kemampuan guru pembimbing.
- 10) Guru pembimbing dapat melakukan kerjasama dengan seluruh persnii sekolah terutama guru mata pelajaran dalam upaya rrienanga; ai permasalahan stres di lingkungan sekolah. Dalam hal ini guru mata pelajaran menangani aspek kognitif siswa sementara guru pembimbing menangani aspek pribadi dan emosi siswa.
- 11) Adanya rekomendasi mengenai program bimbingan yang relevan bagi siswa SMA yang secara visual dapat dilihat dalam tabel 5-1 berikut: