

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas mengenai simpulan dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil temuan penelitian serta mengajukan hal-hal terpenting dari hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi, simpulan penelitian sebagai berikut,

- 1.1.1 Peserta didik cenderung memiliki tipe *stress stress mindsets-is-enhancing mindset*. Peserta didik beranggapan stressor yang dalam instrument disebutkan sebagai tugas, masalah, pertengkaran sebagai sesuatu hal yang perlu dihadapi dan dapat membuat mereka berkembang. Namun, Sebagian kecil peserta didik menganggap stress sebagai sesuatu yang dapat melemahkan dan menghambat optimalisasi potensi peserta didik.
- 1.1.2 Berdasarkan aspek, peserta didik yang memiliki kecenderungan *stress-is-enhancing mindset* memiliki skor yang tinggi pada aspek produktivitas dan pembelajaran serta cenderung memiliki skor yang rendah pada aspek kesehatan. Hal ini menunjukkan peserta didik cenderung menganggap stress berdampak buruk bagi kesehatan meskipun peserta didik menganggap stress dapat mendorong optimalisasi potensi peserta didik. Adapun peserta didik yang memiliki kecenderungan *stress-is-debilitating mindset* memiliki cenderung memiliki skor yang tinggi pada aspek pembelajaran. Artinya meski menganggap stress dapat melemahkan kesehatan dan produktivitas, peserta didik cenderung menganggap stress dapat meningkatkan pembelajaran. Peserta didik meyakini stress sebagai hal yang dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam penyelesaian masalah.
- 1.1.3 Berdasarkan jenis kelamin, baik peserta didik laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan *stress-is-enhancing mindset*.

Peserta didik perempuan jauh lebih banyak yang memiliki *stress-is-enhancing mindset* karena jumlah peserta didik perempuan jauh lebih banyak dari peserta didik laki-laki.

- 1.1.4 Implikasi layanan bimbingan pribadi dalam upaya mengembangkan *stress mindset* peserta didik yaitu melalui program bimbingan pribadi dengan menggunakan strategi layanan bimbingan klasikal dan kelompok. Melalui rancangan program ini dapat membantu peserta didik mengembangkan *stress mindset* dengan mengetahui tipe *stress mindset* serta fakta stress dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas, dan pembelajaran.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai *stress mindset* peserta didik kelas X dan XI SMA Negeri 1 Cimahi, rekomendasi yang dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Pihak Sekolah serta Konselor

Pihak sekolah dan konselor dapat mengimplementasikan dan mengembangkan rancangan layanan bimbingan pribadi mengembangkan *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi. Konselor dapat memberikan layanan bimbingan klasikal, kelompok, konseling kelompok atau individual guna membantu peserta didik mengembangkan *stress mindset* secara tepat sehingga peserta didik dapat menghadapi stress secara adaptif.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian mengenai *stress mindset* dapat dilakukan berdasarkan rekomendasi berikut,

- 1) Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode pengambilan data terkait *stress mindset* peserta didik melalui wawancara dan observasi untuk menguatkan hasil sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya.
- 2) Peneliti selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih banyak agar meperkuat tingkat generalisasi penelitian.

- 3) Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode dan teknik yang berbeda seperti korelasi, komparasi, uji beda terkait variabel *stress mindset* peserta didik.
- 4) Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen dengan jenis pernyataan terbuka untuk menghindari *social desirability* dalam jawaban responden atau juga coba menggunakan *Stress mindset Measure* versi terjemahan
- 5) Rancangan layanan bimbingan pribadi baru berupa rancangan hipotetik, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain seperti eksperimen untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *stress mindset* peserta didik.