

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada BAB V akan dipaparkan deskripsi keseluruhan BAB dari hasil penelitian yang telah didapatkan dalam bentuk kesimpulan dan rekomendasi bagi guru BK dan penelitian selanjutnya.

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress akademik siswa kelas XI MAN 2 Ciamis tahun ajaran 2021/2022, maka akan dipaparkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara umum kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa kelas XI MAN 2 Ciamis tahun ajaran 2021/2022 sebagian besar berada pada kategori *sedang* baik pada aspek memahami emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Artinya siswa mampu memahami serta mengelola emosinya dengan cukup baik. Siswa juga cukup memiliki sikap toleran dan empati kepada orang lain.
2. Secara umum tingkat stress siswa kelas XI MAN 2 Ciamis tahun pelajaran 2021/2022 secara umum berada pada kategori *sedang* baik itu pada aspek stressor akademik maupun reasi terhadap stress. Artinya, secara umum siswa memiliki potensi terhadap stress dengan tingkatan lebih tinggi sehingga perlu adanya upaya untuk mereduksi stres serta memberikan bimbingan agar siswa dapat mengelola stresnya ke arah yang lebih positif.
3. Terdapat hubungan negative yang signifikan antara *kecerdasan emosional* dengan stres. Hal tersebut menunjukkan menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan stres akademik adalah tidak searah, artinya jika variabel kecerdasan emosional meningkat maka stres akademik akan menurun dan sebaliknya jika kecerdasan emosional menurun maka stress akademik meningkat.

## B. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut diuraikan rekomendasi sebagai masukan bagi guru bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya.

### 1. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress akademik siswa berada pada kategori sedang sehingga diharapkan Guru BK atau konselor dapat mempromosikan mengenai pentingnya pengelolaan stress serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya meningkatkan kecerdasan emosional yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa karena berdasarkan hasil penelitian. Guru BK atau konselor memberikan layanan konseling kepada siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi agar dapat mereduksi dampak stress itu sendiri.

### 2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat untuk mengkaji tentang *kecerdasan emosional* dan *stress akademik* pada siswa, dapat melakukan penelitian sebagai berikut.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai kecerdasan emosional maupun stres akademik dan menghubungkan pada dua atau lebih faktor yang berbeda.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan dan metode penelitian yang lebih beragam. Dengan pendekatan dan metode yang beragam dapat menambah referensi mengenai cara mereduksi stres akademik siswa.

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan teknik-teknik bimbingan kelompok maupun individual.