

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Profil/gambaran tingkat stress akademik sisw SMP Negeri Kecamatan Ciawi Tasikmalaya menggambarkan 0% siswa yang terkategori tinggi, 78% pada kategori sedang dan 21% pada kategori rendah. Itu artinya sebaran siswa SMP Negeri di Kecamatan Ciawi Tasikmalaya sebagian besar pada taraf sedang. Kemudian dibandingkan jika dibandingkan dengan perbedaan sekolah di tiap SMP, siswa di SMP Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya yang memperoleh hasil rendah. Artinya secara keseluruhan siswa yang berada pada tingkat rendah menunjukkan bahwa stres akademik tidak selalu bermakna negatif, namun juga bermakna positif, maksudnya siswa menganggap bahwa tuntutan akademik yang siswa rasakan dianggap sebagai tantangan bukan jadi beban.
2. Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri Kecamatan Ciawi Tasikmalaya berdasarkan perbedaan jenis kelamin diperoleh hasil sig. 0.572 hal ini menunjukkan bahwa stress akademik pada laki-laki dan perempuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan karena melihat ketentuan nilai sig yang diperoleh lebih besar dari ketentuan jika nilai (Sig) < 0,05 maka nila tidak diterima atau tidak signifikan.
3. Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri Kecamatan Ciawi Kab Tasikmalaya berdasarkan Dimensi tertinggi yaitu dimensi Ekspektasi diri dengan persentase 79% dan dimensi paling rendah tekanan Study dengan presentase 53%. Adapun secara grafik bahwa keseluruhan dilihat dari setiap Aspek bahwa Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Ciawi berada pada kategori rendah dengan presentase 100%.
4. Berdasarkan hasil perolehan gambaran umum tersebut, peneliti merancang implikasi terhadap bimbingan dan konseling yaitu membuat sebuah program atau layanan dengan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling berbentuk rancangan pelatihan manajemen stress.

B. Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pertimbangan dalam optimalisasi layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri se-Kecamatan Ciawi Tasikmalaya oleh pelaksana layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri se-Kecamatan Ciawi Tasikmalaya. Untuk itu pihak pelaksana layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri se-Kecamatan Ciawi Tasikmalaya direkomendasikan untuk melaksanakan layanan dasar bimbingan konseling untuk meminimalisir/mereduksi stress akademik dan intervensi pelatihan manajemen stress.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, karena dalam penelitian ini masih banyak kekurangan diharapkan dapat memperluas subjek penelitian dan memperbanyak lagi responden yang lebih menarik, tidak hanya pada jenjang SMP tapi pada jenjang SMA, SMK dikalangan swasta/Negeri. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pelatihan manajemen stress akademik serta mengkorelasikan variable stress akademik dengan variable lain seperti Self-efficay, gaya belajar, dukungan social sebagai pembaruan dari riset yang peneliti lakukan saat ini.

