

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

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

1. Profil/gambaran stress akademik siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya menggambarkan 17% sebaran siswa yang terkategori tinggi, 67% pada ketegori % pada kategori sedang, dan 16% pada kategori rendah. Itu artinya sebaran siswa SMA di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya sebagian besar pada tarap sedang. Kemudian jika dibandingkan dengan perbedaan sekolah di tiap SMA, siswa di SMAN 6 Kota Tasikmalaya yang memperoleh hasil paling tinggi dibandingkan dengan SMA lain dalam ruang lingkup Kecamatan Indihiang. Artinya semakin tinggi perolehan hasil perbandingan maka semakin banyak siswa yang terkategori pada stress akademik sedang keatas.
2. Profil stress akademik siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya berdasarkan perbedaan jenis kelamin diperoleh hasil Sig. 0,03, hal ini menunjukkan bahwa stress akademik pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dengan melihat ketentuan nilai Sig yang diperoleh lebih kecil dari ketentuan jika nilai (Sig.) < 0,05 maka nilai diterima.
3. Gambaran stress akademik siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya diperoleh hasil (Sig.) 0,71, ini berarti nilai (Sig.) > 0,05 bahwa tidak terdapat perbedaan signifikansi antara stress akademik siswa jurusan IPA dan IPS. Maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik pada jurusan IPA dan IPS tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.
4. Berdasarkan hasil perolehan gambaran umum tersebut, peneliti merancang implikasi terhadap bimbingan dan konseling yaitu membuat sebuah rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling berbentuk rancangan pelatihan manajemen stress berbasis *cognitive-behavioral therapy*.

## **B. Rekomendasi**

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling disekolah untuk memberikan pelayanan dalam mengatasi permasalahan yang ada di sekolah khususnya yang berkaitan dengan stress akademik pada siswa dengan menggunakan teknik konseling kognitif perilaku dalam setting kelompok

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki dan mengembangkan terhadap penelitian yang telah dilakukan, seperti memperluas subjek penelitian, tidak hanya pada jenjang SMA tapi pada jenjang SD, SMP, bahkan Perguruan Tinggi dalam mengidentifikasi dan meberikan layanan terhadap stress akademik dan untuk meminimalisir/mereduksinya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pelatihan manajemen stress akademik serta dapat mengkorelasikan variable stress akademik dengan variable lain sebagai pembaruan dari riset yang peneliti lakukan sat ini. Dan yang terakhir, diharapkan memeperkaya bacaan dan sumber lain yang relevan dalam pengembangan terhadap riset yang akan dilakukan nantinya.

