

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan diuraikan kesimpulan dari penelitian ini yang kemudian akan dilanjutkan dengan saran-saran praktis dan metodologis yang diharapkan dapat berguna bagi penelitian yang akan datang yang berkaitan dengan penelitian ini.

#### 5.1 Kesimpulan

Berikut ini akan dipaparkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini. Dari 100 sampel penelitian didapat bahwa 5% siswa memiliki resiliensi rendah diantaranya 3 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan. Sementara itu pada kategori sedang sebanyak 65% dan pada kategori tinggi 30%. Siswa yang mengalami kecemasan akademik sebanyak 47% merupakan 26 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Sementara pada kategori sedang sebanyak 49% dan pada kategori tinggi sebanyak 4% yang terdiri dari 1 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Total siswa yang mengalami kecemasan akademik dan berpengaruh kepada resiliensinya terdapat 27 siswa laki-laki dan 33 siswa perempuan.

Gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi tinggi rendahnya resiliensi dan tingkat kecemasan akademik seseorang. Kecenderungan yang mengalami resiliensi rendah pada siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli yaitu pada perempuan yang dapat diakibatkan oleh faktor-faktor tertentu. Situasi *New Normal* membuat siswa cenderung kurang stabil dalam menghadapi keadaan yang terjadi, mengatur

pola belajar sehingga ketika terdapat pola belajar yang tidak baik mengakibatkan timbulnya masalah. Berdasarkan hasil penelitian pada aspek analisis kausal memperlihatkan bahwa siswa kurang mampu menyelesaikan masalahnya dan kemungkinan ketika dihadapkan pada masalah yang sama siswa tidak mampu menyelesaikannya.

Pada aspek optimis, siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli kelas X MIA memiliki nilai optimism yang tinggi dengan persentase sebesar 55% pada kategori sedang yang mengartikan bahwa siswa memiliki aspek optimis. Pada kategori aspek distress secara fisik dilihat pada tabel diatas persentase tertinggi pada kategori sedang yaitu sebanyak 73% sementara itu pada kategori tinggi sebesar 12% dan rendah 15% dengan frekuensi gender 3 laki-laki dan 12 perempuan yang mengartikan adanya kecenderungan wanita mengalami *Physiological Distress* dibandingkan pria.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Labuhan deli kelas X MIA sebagaimana telah dikemukakan pada BAB IV menunjukkan gambaran resiliensi siswa terhadap kecemasan akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas dilaksanakan.

Berdasarkan temuan penelitian maka ada beberapa implikasi terhadap pelayanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Upaya siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli untuk mampu menghadapi kecemasan akademik yang terjadi dengan memulai untuk menerapkan pola belajar yang baik di rumah maupun di sekolah saat pembelajaran tatap muka terbatas. Untuk mewujudkannya pihak sekolah ataupun guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan Bimbingan Kelompok yang membahas mengenai topik kesulitan yang dihadapi oleh siswa selama pembelajaran tatap muka terbatas sehingga terjadi

- komunikasi yang baik antara guru Bimbingan dan Konseling dan mempermudah untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh siswa.
- b. Upaya siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli untuk melakukan penyesuaian diri terhadap keadaan pandemi yang beralih menjadi *New Normal*. Dalam rangka menyesuaikan diri dengan situasi dapat dilakukan pengakraban dengan guru bidang studi dan teman-teman satu kelas.
  - c. Upaya guru Bimbingan dan Konseling yaitu memberikan layanan klasikal terkait dengan metode belajar yang baik disaat pembelajaran tatap muka terbatas, peraturan yang harus ditaati oleh siswa selama pembelajaran tatap muka terbatas, pentingnya menjaga kesehatan mental pasca pandemi untuk meminimalisir kecemasan akademik dan meningkatkan resiliensi.
  - d. Upaya guru bimbingan dan konseling membuat program Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan situasi pasca pandemi /*new normal* sehingga program yang dirancang sesuai dengan situasi, keadaan/ kondisi yang sedang terjadi pada dunia pendidikan khususnya di SMA Negeri 1 Labuhan Deli.
  - e. Upaya guru Bimbingan dan konseling yang bekerja sama dengan guru bidang studi dalam mendeteksi siswa yang mengalami kesulitan akademik dengan memperhatikan gejala yang diamati baik oleh guru bidang studi maupun guru Bimbingan dan Konseling
  - f. Upaya sekolah dalam menyediakan sarana dan prasarana untuk membuat siswa aktif kembali di sekolah dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, seperti membuat senam setiap hari jumat atau sabtu

### 5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran yang ditemukan oleh peneliti diharapkan dapat berguna bagi perkembangan kelanjutan studi ilmiah.

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkap aspek lain dalam pengambilan data penelitian seperti suku, agama, status ekonomi,

kondisi fisik dan lain sebagainya sehingga diperoleh data yang cukup komprehensif mengenai resiliensi siswa terhadap kecemasan akademik yang dapat mengungkapkan kemungkinan yang terjadi akibat kecemasan akademik dan resiliensi

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat mengungkapkan secara detail atau terperinci secara deskripsi dengan berbagai instrumen penelitian yang terstruktur sehingga dapat mendukung penelitian dan meningkatkan mutu penelitian.

