

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari data tabel 4.9 diatas terkait dari variabel penyesuaian diri siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan penyesuaian diri siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% dengan jumlah siswa sebanyak 72 siswa dan penyesuaian diri siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 18.18% dengan jumlah siswa sebanyak 16. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% dengan jumlah siswa sebanyak 72 siswa. Penyesuaian diri merupakan hal yang penting untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan khususnya dalam proses belajar.

Berdasarkan dari data tabel 4.10 diatas terkait dari variabel stres akademik siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% jumlah peserta didik sebanyak 72 dan stres akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 18.18% dengan jumlah siswa sebanyak 16. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam ada pada ketegori sedang dengan yakni sebesar 81.81% dengan jumlah peserta didik sebanyak 72. Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa diberikan tuntutan akademik yang sangat memberatkan siswa bahkan menjadi tertekan. Hal ini dapat dilihat dari

persentase sebesar 81.81% dengan kategori sedang dimana siswa merasa lelah dan akibat adanya tuntutan akademik.

Rata-rata siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam memiliki tingkat penyesuaian diri dengan kategori sedang sebesar 81.81%. Kemudian sebanyak 18.18% siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam kelas XI IPS memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Rata-rata siswa kelas XI IPS di SMA N 1 Lubuk Pakam memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang sebesar 81.81%. Kemudian dengan kategori rendah sebesar 18.18% tingkat stres akademik yang dialami peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

Setelah menganalisis dan membahas hasil penelitian sebagaimana yang ada pada bab empat maka dapat disimpulkan, interpretasi hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Korelasi antara penyesuaian diri dengan stres akademik menghasilkan nilai -0.661 yang berarti memiliki nilai hubungan dengan level korelasi kuat karena berada antara nilai $0,60 - 0,799$. Nilai signifikansi berada dalam rentang angka $0,000$ yang berarti $< 0,05$ dimana terdapat hubungan korelasi negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik sebesar -0.661 dalam penelitian ini.

Dapat diartikan bahwa korelasi negatif yang dihasilkan akan ditunjukkan dengan semakin tingginya tingkat penyesuaian diri siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat penyesuaian diri siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik siswa. Maka dapat peneliti simpulkan adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

Lalu jika dilihat berdasarkan per item angket penyesuaian diri ditinjau dari

item 1 diperoleh nilai rata-rata 2.50 dikategorikan cukup, item 2 diperoleh rata-rata 2.73 dikategorikan “sedang”, item 3 diperoleh nilai rata-rata 2.86 dikategorikan “sedang”, item 4 diperoleh nilai rata-rata 3.10 dikategorikan sedang, item 5 diperoleh nilai rata-rata 2.59 dikategorikan sedang, item 6 diperoleh nilai rata-rata 2.85 dikategorikan sedang, item 7 diperoleh nilai rata-rata 3.05 dikategorikan sedang, item 8 3.44 kategori sedang, item 9 2.66 kategori sedang, item 10 2.90 kategori sedang, item 11 memperoleh nilai rata-rata 3.01 dikategorikan “sedang”, item 12 memperoleh nilai rata-rata 3.18 dikategorikan “sedang”, 13 memperoleh nilai rata-rata 2.36 dikategorikan “cukup”, item 14 memperoleh nilai rata-rata 2.60 dikategorikan “cukup”, item 15 memperoleh nilai rata-rata 2.95 dikategorikan “sedang”, item 16 memperoleh nilai rata-rata 3.20 dikategorikan “sedang”, item 17 memperoleh nilai rata-rata 2.79 dikategorikan “sedang”, item 18 memperoleh nilai rata-rata 3.33 dikategorikan “sedang”, item 19 memperoleh nilai rata-rata 3.41 dikategorikan “sedang”, item 20 memperoleh nilai rata-rata 2.54 dikategorikan “sedang”, item 21 memperoleh nilai rata-rata 3.0 dikategorikan “sedang”, item 22 memperoleh nilai rata-rata 2.51 dikategorikan “sedang”, item 23 memperoleh nilai rata-rata 3.15 dikategorikan “sedang”, item 24 memperoleh nilai rata-rata 2.16 dikategorikan “cukup”, item 25 memperoleh nilai rata-rata 2.88 dikategorikan “sedang”, item 26 memperoleh nilai rata-rata 2.34 dikategorikan “cukup”, item 27 memperoleh nilai rata-rata 2.18 dikategorikan “sedang”, item 28 memperoleh nilai rata-rata 3.07 dikategorikan “sedang”, item 29 memperoleh nilai rata-rata 2.54 dikategorikan “sedang”, item 30 memperoleh nilai rata-rata 2.16 dikategorikan “cukup”, item 31 memperoleh nilai rata-rata 3.12 dikategorikan “sedang”.

Lalu jika dilihat berdasarkan per item angket stres akademik ditinjau dari item 1 jantung saya berdebar-debar ketika menghadapi ujian di PTM terbatas. Memperoleh nilai rata-rata 2.48 dikategorikan “sedang”, Saya berkeringat jika ada ulangan mendadak di PTM terbatas memperoleh nilai rata-rata 3.1 dikategorikan “sedang”, Ketika sedang kesal karena tidak bisa mengerjakan tugas sekolah, saya sering marah-marah dengan teman atau orang tua. Memperoleh nilai rata-rata 3.3 dikategorikan “sedang”, Saya yakin mampu menghadapi ujian dengan baik di PTM terbatas. Memperoleh nilai rata-rata 3.26 dikategorikan “tinggi”, Mengerjakan tugas sekolah yang menumpuk membuat saya ingin teriak dan menangis. Memperoleh nilai rata-rata 2.84 dikategorikan “sedang”, Saya akan sangat frustrasi ketika nilai saya tidak sesuai harapan. Memperoleh nilai rata-rata 3.86 dikategorikan “sedang”, Ketika teman tidak memperbolehkan saya mencontek saya akan sangat marah dan memusuhinya. Memperoleh nilai rata-rata 3.4 dikategorikan “tinggi”, Saya selalu berusaha mencari cara belajar yang menyenangkan agar tidak cepat bosan. Memperoleh nilai rata-rata 3.62 dikategorikan “tinggi”, Saya tetap berusaha fokus mendengarkan presentasi di kelas, walaupun saya sudah mulai bosan. Memperoleh nilai rata-rata 3.14 dikategorikan “tinggi”, Saya memberikan contekan kepada teman karena takut dia marah. Memperoleh nilai rata-rata 3.02 dikategorikan “sedang”, Saya tidak mempunyai rencana karir karena sudah terlalu penat belajar. Memperoleh nilai rata-rata 3.42 dikategorikan “tinggi”, PTM terbatas sangat sulit sehingga saya tidak yakin dapat melaluinya atau tidak. Memperoleh nilai rata-rata 3.3 dikategorikan “tinggi”, Saya memiliki cita-cita yang sesuai dengan kemampuan saya. Memperoleh nilai rata-rata 2.63 dikategorikan “sedang”, Saya dapat dengan

mudah memahami materi pembelajaran yang diberikan oleh guru di PTM terbatas. Memperoleh nilai rata-rata 2.63 dikategorikan “sedang”, Saya selalu memperbaiki kesalahan saya pada saat belajar. Memperoleh nilai rata-rata 3.28 dikategorikan “tinggi”, Telapak tangan saya berkeringat ketika orang tua mempertanyakan nilai ujian. Memperoleh nilai rata-rata 3.36 dikategorikan “tinggi”, Detak jantung saya bertambah kencang ketika ada guru yang bertanya pada saat PTM terbatas berlangsung. Memperoleh nilai rata-rata 3.01 dikategorikan “sedang”, Saya sering keringat dingin ketika sedang presentase di depan kelas. Memperoleh nilai rata-rata 3.47 dikategorikan “tinggi”, Saya bisa menjawab dengan baik dan tidak panik. Memperoleh nilai rata-rata 3.46 dikategorikan “tinggi”, Ketika ada teman yang bertanya pada saat presentase. Memperoleh nilai rata-rata 2.69 dikategorikan “sedang”, Saya semangat ketika akan berangkat ke sekolah. Memperoleh nilai rata-rata 3.21 dikategorikan “sedang”, Perut saya sakit ketika masuk mata pelajaran yang tidak disukai. Memperoleh nilai rata-rata 2.67 dikategorikan “sedang”, Ketika ada ulangan mendadak saya mual karena asam lambung saya naik. Memperoleh nilai rata-rata 3.25 dikategorikan “sedang”, Banyaknya tugas di PTM terbatas membuat saya kelelahan. Memperoleh nilai rata-rata 3.36 dikategorikan “tinggi”, Selera makan saya tidak menurun meskipun rutinitas pembelajaran cukup padat. Memperoleh nilai rata-rata 3.04 dikategorikan “sedang”, Saya beberapa kali sakit karena telat makan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Memperoleh nilai rata-rata 2.6 dikategorikan “sedang”, Sistem pembelajaran yang sering berganti-ganti membuat saya lelah dan sering sakit. Memperoleh nilai rata-rata 3.29 dikategorikan “tinggi”, Saya sering izin ke guru untuk pergi ke toilet dan tidak

kembali sampai jam mata pelajaran selesai. Memperoleh nilai rata-rata 3.37 dikategorikan “tinggi”, PTM terbatas sangat membosankan sehingga saya sering tidak hadir. Memperoleh nilai rata-rata 2.77 dikategorikan “sedang”, Ketika ada hal yang tidak dimengerti mengenai materi pembelajaran, saya dengan senang hati bertanya kepada guru. Memperoleh nilai rata-rata 3.44 dikategorikan “tinggi”, Saya selalu memanfaatkan waktu sebaik mungkin agar bisa selalu produktif di masa PTM terbatas. Memperoleh nilai rata-rata 2.73 dikategorikan “sedang”.

Berdasarkan deskripsi dari masing-masing angket penyesuaian diri dan stres akademik sudah dapat disimpulkan bahwa terdapat penyesuaian diri yang rendah dan stres akademik yang tinggi pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam sebagaimana dikemukakan pada BAB IV menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik siswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijadikan salah satu masukan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, secara lebih spesifik terkait materi yang berkenaan dengan bidang pengembangan pribadi, belajar dan sosial.

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

- a. Upaya siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam dalam meningkatkan penyesuaian diri yang akan mendukung dalam proses pembelajaran tatap muka terbatas.

Untuk mewujudkan hal tersebut diharapkan guru BK dapat memberikan

layanan yang tepat terhadap siswa, seperti memberikan layanan informasi. Melalui layanan informasi diharapkan bertambahnya informasi dan pemahaman bagi siswa sebagai langkah awal dalam melakukan suatu perubahan yang lebih baik.

- b. Upaya siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam untuk tidak memiliki sikap stres akademik dalam pembelajaran merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian dari guru BK di sekolah. Dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, konseling perorangan, dan bimbingan kelompok dengan topik tugas tentang mengurangi stres dalam belajar. Melalui layanan ini diharapkan siswa dapat terhindar dari kebiasaan ataupun perilaku mencontek, malas dalam belajar ataupun jarang masuk sekolah karena tuntutan akademik.
- c. Memberikan program layanan konseling yang peneliti berikan sebagai implikasi dalam meningkatkan penyesuaian diri agar dapat mengurangi stres akademik siswa, antara lain: (1) Layanan informasi adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan siswa (konseli) menerima dan memahami berbagai informasi sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa (konseli). (2) Layanan penguasaan konten adalah jenis layanan yang memungkinkan siswa dapat memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntutan kemampuan yang berguna dalam kehidupan. (3) konseling perorangan (KP) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana

tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan Konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. (4) Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dan yang terakhir adalah (5) Layanan bimbingan kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan untuk membahas dalam pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok.

- d. Mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam di dalam variabel X dan Y, variabel (X) dapat diukur dengan menggunakan tujuh aspek antara lain: (1) Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan, (2) Tidak terdapat mekanisme psikologis, (3) Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi, (4) Kemampuan untuk belajar, (5) Pemanfaatan pengalaman, (6) Sikap realistis dan objektif, (7) Pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Dari aspek-aspek ini muncul pernyataan-pernyataan yang disusun dalam sebuah angket yang disebarkan kepada responden. Selanjutnya variabel (Y) dapat diukur menggunakan lima aspek yaitu: (1) Efek dari orangnya (*subject effect*), (2)Efek perilaku, (3) Efek kognitif, (4) Efek fisiologis, (5) Efek kesehatan, dan (6) Efek organisasi. Keseluruhan aspek tersebut diaplikasikan dalam layanan konseling yang telah peneliti pilihkan.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Dalam rangka meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan mengurangi stres akademik siswa, kepala sekolah dengan orang tua siswa melakukan pengawasan yang lebih intensif terhadap proses belajar-mengajar dalam proses tatap muka terbatas. Pengawasan yang diharapkan dapat terjalin antara kepala sekolah dengan orang tua agar perilaku yang sia-sia tidak terjadi. Hal ini diharapkan sebagai awal untuk dapat lebih memacu siswa untuk lebih bisa melatih menyesuaikan diri ke arah positif dan menghindari stres akademik. Orang tua dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik anaknya dengan membantu membimbing dalam proses belajar di rumah.

Selain itu, pentingnya pihak sekolah mengadakan pertemuan secara langsung dengan wali/orang tua siswa. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengarahan dan pemahaman tentang pentingnya pengawasan orang tua terhadap belajar siswa di rumah, agar tidak terjadi hal-hal yang merugikan masa depan siswa. Karena berawal dari memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan timbul kehidupan yang teratur baik di sekolah maupun dalam keluarga yang baik pula. Hal ini secara tidak langsung diharapkan akan menunjang proses belajar yang baik bagi setiap siswa dalam proses pembelajaran tatap muka terbatas.

2. Bagi Guru BK

Berdasarkan penelitian yang diperoleh, disarankan kepada guru BK untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi kembali terkait dengan layanan bimbingan dan konseling untuk selalu meningkatkan penyesuaian diri yang baik. Sehingga siswa dapat mengelola, mengontrol, dan mengkoordinasikan diri siswa sendiri secara optimal baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk melanjutkan penelitian yang serupa dengan melihat faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti: motivasi, karakter, kebiasaan belajar, dan lain sebagainya. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menambah beberapa variabel lain yang kemungkinan masih berhubungan dengan variabel penyesuaian diri dan variabel stres akademik. Hal ini ditujukan agar penelitian bimbingan dan konseling dapat terwakilkan dan tergambarkan dengan lebih jelas.

