

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai J hitung = 0 dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 6$ sehingga nilai J tabel adalah 0. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $7,5 > 0$, dengan demikian hipotesis diterima. Data *pre-test* atau sebelum pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 129 sedangkan data *post-test* atau setelah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 71. Maka dengan demikian terjadi selisih perubahan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 58, artinya terjadi perubahan penurunan stres akademik siswa sebesar 40%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap stres akademik kelas XI di SMA Swasta Teladan Medan.

Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap stres akademik siswa, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang mampu mengurangi masalah stres akademik pada siswa yang berkenaan dengan kejujuran, rasa tanggung jawab, semangat belajar, disiplin diri, kegigihan, apresiasi terhadap kebinekaan, semangat berkontribusi dan optimis.

5.2 Saran

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

1. Bagi sekolah

- a. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi kegiatan bimbingan dan konseling, sebagai upaya membantu dalam program pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.
- b. Hendaknya perlu meningkatkan kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan siswa dan orangtua agar tujuan pendidikan yang menjadi tujuan bersama dapat terwujud dengan baik.

2. Bagi Konselor

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki masalah stres akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa konselor sekolah mampu membimbing siswa untuk berperilaku yang baik di lingkungan sekolah dan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan siswa terkini.

3. Bagi Siswa SMA Swasta Teladan Medan

Diharapkan siswa dapat menyadari bahwasannya masalah stres akademik merupakan masalah yang dapat diatasi oleh siswa dan mampu menjadi pribadi yang lebih baik lagi serta siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan

dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang ada pada diri sendiri baik dibidang pribadi maupun belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, agar dapat dijadikan pertimbangan apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy*.
- b. Disarankan untuk dapat mempertimbangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik antara lain pola pikir yang tidak dapat mengendalikan sesuatu, kepribadian dalam mentoleransi stress, dan keyakinan terhadap diri.