

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah menganalisis serta membahas hasil penelitian sebagaimana yang ada pada bab empat, maka ditarik kesimpulan, interpretasi hasil uji korelasi memperlihatkan adanya hubungan antara kedua variabel. Korelasi antara resiliensi dengan stres akademik menghasilkan nilai  $-0.605$  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 resiliensi dengan stres akademik sebesar  $-0.605$  dalam penelitian ini.

Rata-rata siswa kelas XI di SMA N 12 Medan memiliki tingkat resiliensi dengan kategori baik dengan persentase sebesar  $6.70\%$  selanjutnya tingkat resiliensi dengan kategori cukup sebesar  $83.3\%$ . Kemudian sebanyak  $10\%$  dengan kategori rendah dimiliki oleh siswa SMA N 12 Medan dengan tingkat resiliensi rendah. Rata-rata siswa kelas XI di SMA N 12 Medan memiliki tingkat stres akademik dengan kategori baik sebesar  $16.70\%$  kemudian tingkat stres akademik dengan kategori cukup sebesar  $63.3\%$ . Kemudian dengan kategori rendah sebesar  $20\%$  dengan tingkat stres akademik yang dialami siswa kelas XI IPS SMA N 12 Medan.

Dapat diartikan bahwa korelasi negatif yang dihasilkan akan ditunjukkan dengan semakin tingginya tingkat resiliensi siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik siswa. Maka dapat peneliti

simpulkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA N 12 Medan.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA N 12 Medan sebagaimana dikemukakan pada BAB IV menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi 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 N 12 dalam meningkatkan resiliensi 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 N 12 untuk tidak memiliki sikap stress 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 pengendalian diri agar dapat mengurangi sikap prokrastinasi 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 merupakan jenis layanan yang memungkinkan siswa dapat memahami serta mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan serta 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) regulasi emosi, 2) *impuls control*, 3) optimisme, 4) kemampuan menganalisis masalah, 5) empati, 6) efikasi diri, 7) *reaching out*. Selanjutnya variabel (Y) dapat diukur menggunakan lima aspek yaitu: 1) efek dari orangnya, 2) efek perilaku, 3) efek kognitif, 4) efek fisiologis, 5) efek kesehatan, 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 resiliensi 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 agar dapat lebih memacu siswa untuk lebih bisa melatih mengendalikan diri ke arah positif dan menghindari stres akademik. Orang tua dapat membantu mengurangi tingkat stress akademik anaknya dengan membantu membimbing dalam proses belajar di rumah.

Disisi lain, pentingnya pihak sekolah mengadakan pertemuan secara langsung dengan wali atau orang tua siswa. Hal ini bertujuan memberikan pengarahan serta 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 resiliensi 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 agar selalu meningkatkan resiliensi 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 resiliensi seperti: motivasi, karakter, kebiasaan belajar, dan lain sebagainya. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menambah beberapa variabel lain yang kemungkinan masih berhubungan dengan variabel resiliensi dan variabel sikap stres akademik. Hal ini ditujukan agar penelitian-penelitian bimbingan dan konseling dapat terwakilkan dan tergambarkan dengan lebih jelas.