

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV yaitu pre-test mempunyai rata-rata (M) = 91,25 dan Standard Deviasi (SD) = 20,789, sedangkan post-test rata-rata (M) = 58,75 dan Standard Deviasi (SD) = 7,611. Sehingga diperoleh hipotesis  $t_{hitung} > t_{tabel} = (6,6598361 > 1,90)$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif terhadap pemberian layanan konseling kelompok terhadap stres akademik siswa kelas VIII-1 MTsN Lhokseumawe Tahun Ajaran 2012/2013.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, antaranya :

1. Bagi pihak sekolah terutama guru pembimbing, hendaknya lebih memperhatikan tekanan akademik yang dialami siswa yang berujung membuat mereka stres salah satunya dengan mengefektifkan layanan konseling kelompok.
2. Bagi pihak sekolah hendaknya menempatkan guru Bimbingan Konseling guna layanan konseling bisa diefektifkan secara maksimal.
3. Bagi siswa sebagai remaja dituntut untuk menjalani semua sistem akademik yang baik walau pun memiliki tekanan, hendaknya siswa bisa mengatasi stres yang dihadapi dengan tidak membiarkan stres tersebut berlarut-larut.
4. Untuk para siswa yang mengalami tekanan atau stres hendaknya mengikuti kegiatan konseling kelompok yang diadakan di sekolah.

