

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik siswa MAN Insan Cendekia Jambi serta mengetahui tingkat kontribusi masing-masing faktor. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwasanya stres akademik siswa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, dengan rincian berikut ini:

1. Faktor Internal meliputi:

- a. Frustrasi (17,65%) muncul akibat hambatan dalam mencapai tujuan akademik seperti kesulitan dalam mengelola waktu atau memahami materi.
- b. Konflik (17,07%) sulit dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dapat menimbulkan stres akademik.
- c. *Pressure* (15,87%) tekanan ekspektasi dan harapan terutama dari orang tua dan guru menjadi faktor penyebab stres.
- d. *Self-imposed* (17,74%) menunjukkan bahwa siswa sering menetapkan target yang terlalu ambisius.

2. Faktor Eksternal meliputi:

- a. Keluarga (8,71%) keluarga yang tidak harmonis dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa dan menurunkan motivasi akademik mereka.

- b. Sekolah (10,66%) terutama terkait dengan metode pengajaran yang tidak sesuai dengan kebutuhan siswa
- c. Lingkungan fisik (12,29%) menjadi faktor penyebab stres akademik siswa terutama kebisingan dan kondisi belajar yang kurang nyaman.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik siswa MAN Insan Cendekia Jambi merupakan hasil interaksi antara tekanan internal dan eksternal.

B. Saran

Sesuai pada hasil dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka adapun saran yang dapat diberikan antara lain :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung. Guru diharapkan dapat mengembangkan metode suatu pengajaran yang fleksibel dan penyesuaian dari yang siswa butuhkan, memberikan perhatian pada siswa yang mengalami kesulitan akademik, serta membangun komunikasi yang baik dengan siswa untuk mengurangi tekanan akademik.
2. Orang tua disarankan untuk memberikan dukungan emosional kepada anak-anak mereka dan tidak menetapkan ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap prestasi akademik. Memahami kemampuan dan kebutuhan anak dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan oleh siswa.
3. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti relaksasi atau meminta bantuan dari teman atau guru ketika menghadapi tekanan akademik.

4. Peneliti selanjutnya diharapkan agar bisa mengembangkan penelitian ini dengan memberi tambahan aspek intervensi untuk mengurangi stres akademik siswa. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi pengaruh variabel lain, seperti perbedaan gender atau tingkat pendidikan, terhadap stres akademik.

C. Implikasi Terhadap Bimbingan Konseling

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini maka Guru BK dapat merancang layanan konseling individu untuk siswa yang membutuhkan perhatian lebih. Konseling ini memiliki tujuan agar dapat membantu siswa dalam pemahaman penyebab stres mereka dan mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, seperti manajemen waktu, pengendalian emosi, atau penguatan kepercayaan diri. Dalam konseling ini, siswa juga dapat diberikan dukungan emosional yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Selain konseling individu, layanan konseling kelompok juga dapat menjadi pendekatan yang efektif. Siswa dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka. Tema-tema seperti pengelolaan stres, komunikasi yang efektif, dan keterampilan sosial dapat diangkat dalam sesi ini untuk meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Guru BK juga dapat merancang program pelatihan manajemen stres untuk semua siswa di sekolah. Program ini dapat mencakup teknik relaksasi, pengelolaan waktu, dan pengembangan keterampilan coping lainnya.