

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin” maka dapat di simpulkan bahwa :

1. Gambaran stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin terdapat tingkat tinggi yaitu mencapai 74% dari 63 siswa yang mengalami stres akademik. Sehingga terdapat gejala seperti siswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah, males belajar dan kurangnya motivasi, bosan juga jenuh terhadap materi pelajaran, kurang fokus dan konsentrasi pada mata pelajaran tertentu, datang terlambat ke sekolah, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat kehadiran pada proses pembelajaran serta penurunan prestasi akademiknya .
2. Upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin yaitu dengan berbagai layanan seperti layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, bimbingan klasikal, kolaborasi dengan pihak lain, dan home visit.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada peserta didik, agar selalu semangat dan rajin dalam belajar serta dapat mengendalikan diri agar tidak stres dalam proses pembelajaran.
2. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah baik guru BK atau wali kelas dan pihak yang lainnya agar selalu membimbing dan mengarahkan siswa agar dapat memecahkan masalah yang berhubungan dengan stres akademik sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa serta bahan untuk pertimbangan dalam merencanakan program bimbingan dan konseling agar lebih kondusif lagi.
3. Kepada peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk melakukan penelitian yang sejenis serta lebih spesifik menurut aturan yang berlaku dan diharapkan dapat lebih mengembangkan lagi terkait perilaku stres akademik siswa.