BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin mengalami stres akademik yang ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, menurunnya motivasi belajar, gangguan istirahat, serta munculnya perilaku tertentu sebagai bentuk pelampiasan terhadap tekanan akademik. Stres akademik tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya motivasi belajar dan kesulitan berkonsentrasi, serta faktor eksternal, seperti tuntutan akademik, kondisi keluarga, lingkungan pertemanan, dan kondisi ekonomi yang memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi proses pembelajaran.
2. Strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik dilakukan melalui strategi preventif, kuratif, dan pengembangan. Strategi preventif dilakukan melalui pemberian motivasi belajar sebagai upaya mencegah berkembangnya stres akademik pada siswa. Strategi kuratif dilaksanakan melalui layanan konseling individu sebagai bentuk penanganan terhadap siswa yang mengalami stres akademik. Sementara itu, strategi pengembangan dilakukan melalui asesmen kebutuhan siswa, identifikasi gaya belajar, pengembangan minat dan bakat, serta kerja sama antara guru BK dengan pihak sekolah dalam mendukung perkembangan akademik dan potensi siswa..

3. Faktor pendukung meliputi kerja sama antara guru BK, kepala sekolah, guru, wali kelas, dan orang tua serta sarana prasarana yang memadai. Faktor penghambat berupa keterbatasan waktu, jumlah siswa yang banyak, kurangnya keterbukaan siswa, serta pengaruh keluarga, ekonomi, lingkungan, dan tuntutan akademik.

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat terus memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling agar berjalan lebih optimal dalam membantu mengatasi permasalahan siswa, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui peningkatan kerja sama antara kepala sekolah, guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, guru wali, serta orang tua siswa dalam proses penanganan masalah siswa. Selain itu, pihak sekolah juga diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan sarana serta prasarana pendukung layanan BK, seperti ruang konseling, ruang istirahat siswa, media layanan, dan fasilitas lainnya agar siswa merasa lebih nyaman dalam mengikuti layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas layanan BK melalui pendekatan yang lebih intensif dan berkelanjutan kepada siswa yang mengalami stres akademik. Guru BK diharapkan mampu menciptakan suasana konseling yang nyaman sehingga siswa lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dialami. Selain itu, dalam proses penelitian masih terdapat keterbatasan dalam memperoleh dokumentasi layanan Bimbingan dan Konseling karena terbatasnya data dan arsip yang dimiliki oleh guru BK. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperoleh akses dokumentasi yang

lebih lengkap agar data penelitian yang diperoleh dapat lebih mendalam dan mendukung hasil penelitian secara optimal.

3. Bagi siswa, diharapkan dapat lebih terbuka kepada guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, maupun pihak sekolah ketika mengalami permasalahan yang berkaitan dengan akademik ataupun kondisi pribadi. Siswa juga diharapkan mampu mengelola waktu akademik dan istirahat dengan baik agar tidak mengalami kelelahan fisik maupun tekanan akademik yang berlebihan. Selain itu, siswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi akademik serta membangun komunikasi yang baik dengan lingkungan sekolah agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih optimal.
4. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan perhatian, dukungan, dan pengawasan yang lebih terhadap kondisi akademik siswa di rumah. Dukungan emosional dari orang tua sangat diperlukan untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan permasalahan yang dialami.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan sumber informasi dalam penelitian yang berkaitan dengan strategi guru Bimbingan dan Konseling maupun stres akademik siswa, serta diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, jumlah subjek yang lebih banyak, serta menggunakan pendekatan atau metode penelitian yang berbeda agar memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam dan bervariasi.