

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan masalah penelitian dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS<sup>1</sup> SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 termasuk kategori Sedang.

Sedangkan berdasarkan hasil analisis pada setiap aspek stres akademik peneliti simpulkan pada aspek biologis berada pada kategori rendah dan aspek psikologi berada pada kategori sedang. Artinya peserta didik kelas XI IPS<sup>1</sup> SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 cukup mampu mengelola stres akademik yang dialami.

Profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS<sup>1</sup> SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang, yang telah ditemukan dalam penelitian ini perlu diperhatikan pada aspek-aspek yang ada, sehingga mampu membantu peserta didik yang mengalami stres akademik.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan di sekolah yaitu:

### **1. Kepala Sekolah**

Diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan kerjasama dengan semua pihak terutama guru BK untuk melaksanakan kegiatan program bimbingan belajar di sekolah.

### **2. Guru Bimbingan dan Konseling**

Diharapkan dapat meningkatkan kerjasama yang baik dengan wali kelas dan guru mata pelajaran agar dapat memperoleh informasi tentang siswa yang mengalami masalah untuk ditindak lanjuti dalam bimbingan belajar.

### **3. Para Peserta Didik**

Diharapkan dapat memanfaatkan program bimbingan belajar yang direncanakan dan dilaksanakan di sekolah sehingga dapat mencegah masalah-masalah stres akademik yang dialami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar, Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*.Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar. 2012. *Validitas dan Reliabilitas*.Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hamalik,Oemar. 2012. *Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Indrawan. 2003. *Metodelogi Penelitian*. Bandung; PT. Reflika Aditama.
- Ismail, Fajri. 2018. *Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Margono. 2013. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Poerwadaminta, W. J. S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Saman, A & Arifin, A. 2018. *Bimbingan Dan Konseling Belajar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sarafino. E.P & Smith T. W. 2012. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. USA: John Willey & Sonc Inc.
- Silalahi. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Sriati, A. 2008. *Tinjauan Tentang Stres*. Jati Nangor: Universitas Padjajaran.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. 2019. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional (UU SISDIKNAS 2003)*

Ade, H, A & Zikra. 2019. *Students Academic Stress and Implications in Counseling*, Jurnal Neo Konseling, Volume 1 Number 3. Universitas Negeri Padang.

Azmy dkk. 2019. *Deskripsi Gejala Stress Akademik Dan Kecendrungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*. Indonesian Journal Of Education Counseling, Vol 1, No 2.

Barseli, M & Ifdil, I. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan . Volume 5 Nomor 3. Universitas Negeri Padang.

Dena R, D, R, P & Arlizon, A, P & Umari, T, U. 2015. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN Siakhulu TP 2014/2015*. Jurnal Online Mahasiswa. Vol 2, No 2. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Ifdil, T & Ardi, Z. *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, Volume 1 Nomor 2. Universitas Negeri Padang.