

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil pengumpulan dan pengolahan data, menunjukkan bahwa profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto tahun pelajaran 2024/2025 termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tergolong tinggi, yang tercermin dalam keempat aspeknya, yaitu fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan di atas maka peneliti mengajukan saran kepada pihak-pihak terkait. Pihak-pihak terkait yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah

Kepala sekolah diharapkan untuk memfasilitasi sarana prasarana untuk menunjang program layanan bimbingan dan konseling seperti konseling individual, konseling kelompok dan bimbingan klasikal, yang dapat membantu mengurangi stres siswa, seperti mengelola pola pikir dan pengembangan keterampilan belajar.

2. Guru BK

Guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk merancang dan mengembangkan program layanan, seperti konseling individual, konseling kelompok dan bimbingan klasikal, yang berfokus pada penanganan stres akademik siswa. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga perlu

meningkatkan komunikasi dengan siswa guna mendeteksi gejala stres akademik sejak dini serta memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

3. Siswa

Siswa diharapkan untuk memanfaatkan informasi hasil penelitian ini guna meningkatkan pemahaman tentang stres akademik beserta faktor-faktor penyebabnya, serta menerapkan strategi pengelolaan stres yang efektif. Siswa juga diharapkan aktif mengikuti program bimbingan belajar yang diselenggarakan sekolah untuk membantu mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan prestasi belajar.