BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada AI siswa SMP N 1 Kedamean tersebut, maka dapat di ambil simpulan bahwa masalah stres akademik yang dialami oleh AI inti permasalahan adalah kurangnnya manajemen diri dari subyek, untuk menentukan prioritas dari aktivitasnya di organisasi, pekerjaan rumah, dan kewajibanya sebagai pelajar sehingga mengakibatkan kebiasaan menunda mengerjakan tugas yang kemudian memunculkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan saat menjelang masuk sekolah dan ujian semester, hal inilah yang menjadikan subjek mengalami stres akademik, dengan gejala stres seperti gejala fisik (fisiologis), gejala kognitif, gejala afeksi dan gejala sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses bimbingan konseling islam dengan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean. Pendekatan ini di lakukan guna untuk memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan stres akademik akibat dari kecemasan/ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu.

Dari beberapa tahapan yang dilakukan, ada perkembangan yang cukup berhasil, artinya klien bersemangat untuk merilekasi dirinya saat dirinya dalam keadaan cemas/takut yang berlebihan ketika dihadapkan pada bayangan saat dirinya tidak mengerjakan tugas, menghadapi ujian, beban aktivitas yang banyak, dll. Hal ini di ketahui dari beberapa pihak yakni teman dekatnya, orang tua, dan gurunya yang melihatnya dalam kesehariannya mengatakan bahwa ada perubahan yang cukup baik dari yang sebelumnya. Kekuatan tretament yang diberikan dibilang cukup berhasil dalam penelitian waktu yang cukup singkat.

2. Hasil pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean dikategorikan berhasil. Hal itu dapat dilihat dari sikap manajemen diri dan ketegangan emosi yang membuat stres sebelum dan sesudah treatment, yakni antara 0 – 50 angka item yang dalam peneliitian ini tergolong dalam kategori cukup berhasil dan dapat teratasi.

Akan tetapi hal tersebut masih membutuhkan komitmen yang kuat dari subyek untuk dapat benar-benar mengatur diri dengan baik dan dalam keadaan rileks (tenang) untuk menghindari kecemasan dan ketakutan tersebut, sehingga hasilnya akan lebih optimal.

B. Saran

Syukur Alhamdulillah kepada-Nya, upaya dalam menyelesaikan penelitian telah selesai. Dalam segala proses untuk terwujudnya hasil penelitian ini penulis

menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil dari apa yang telah diteliti ini dengan rujukan penelitian yang relevan, agar penelitian selanjutnya dapat lebih baik dan sempurna.

Untuk kebaikan dalam penyempurnaan penelitian, penulis berharap agar penelitian yang akan dilakukan oleh para calon-calon peneliti bisa lebih sempurna.

Kemudian, untuk menunjang penelitian ini agar bisa lebih sempurna dan merekomendasikan hasil daripada penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

- 1. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis dapat digunakan untuk menangani Stres Akademik Siswa.
- 2. Bagi peneliti lain diharapkan bisa memberikan sumbangsih penelitian yang lebih baik daripada sekedar penelitian ini, sehingga bisa menghasilkan suatu penelitian yang lebih sempurna, dengan menggunakan variasi sesi pertemuan, populasi, dan rancangan penelitian lain.
- 3. Penelitian ini juga diharapkan sebagai bahan informasi dan acuan teoritik bagi peneliti selanjutnya, khususnya bagi peneliti-peneliti yang mengkaji tentang stres akademik siswa.
- 4. Bagi para Guru diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai acuan atau bahan informasi untuk memberikan penanganan terhadap siswa yang mengalami stres akademik.
- Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam bagi pembaca dalam menangani stres akademik siswa.