

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait keefektifan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademis siswa MA Manba'ul Ulum Klepek, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi stres akademik dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Kondisi faktual stres akademik siswa MA Manba'ul Ulum Klepek tergolong tinggi, hal itu ditandai dengan siswa yang memunculkan reaksi fisiologisnya, kognitif, emosi, dan perilaku sosialnya sering berubah-ubah. Dampak yang dialami siswa tersebut adalah siswa mengalami penurunan prestasi, malas sekolah, kurangnya motivasi dan minat pada pembelajaran.
2. Terdapat penurunan yang signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*, sehingga dari selisih 59,71% dapat dibuktikan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi stres akademik. Berdasarkan hasil uji *Paired T-test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$ dengan arti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peserta Didik

Kepada seluruh siswa diharapkan mampu mempertahankan dan mengurangi stres akademik selama sekolah. Ketika siswa mengalami stres akademik segera menemui Guru BK. Diharapkan juga kepada 7 siswa agar mampu mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian treatment terkait teknik *self management* serta mampu berkomitmen dan mengatur diri dengan baik.

5.2.2 Bagi Guru BK/Konselor

Diharapkan bagi guru BK dapat lebih memperhatikan dan meningkatkan kepedulian, kedekatan kepada siswa serta bagaimana agar para siswa tidak mengalami stres akademik, sebagai bentuk dari penerapan bimbingan sehingga

siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun lainnya, terutama dalam mengurangi stres akademik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan penelitian ini sebagai redaftar ferensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang stres akademik di jenjang lainya dan dengan layanan serta teknik yang berbeda.



UNUGIRI