

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan bahwa bimbingan kelompok *problem focused coping* efektif untuk mengurangi *stress* akademik siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro dengan jabaran sebagai berikut :

1. Hasil penelitian diperoleh tingkat *stress* akademik siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro, tinggi sebanyak 4%, sedang sebanyak 86% dan rendah sebanyak 10%. Aspek *stress* akademik antara lain gejala fisik sebanyak 17 %, aspek gejala kognitif sebanyak 17%, aspek gejala emosi sebanyak 14 %, dan aspek gejala tingkah laku sebanyak 9 %.
2. Pelayanan bimbingan konseling di SMK Negeri 1 Bojonegoro dapat dikatakan kurang optimal dan juga di berikan fasilitas yang cukup memadai seperti ruangan, tempat bimbingan kelompok, tempat konseling kelompok dan fasilitas lainnya.
3. Berdasarkan hasil *uji independent sample t test* secara umum menunjukkan bahwa nilai *Sig.2 tailed*  $0.000 > 0,05$ . Artinya bimbingan kelompok teknik *problem focused coping* efektif untuk mereduksi *stress* akademik siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro. Sedangkan uji per aspek secara keseluruhan menunjukkan 0,000 (  $\text{sig} < 0,05$ ) pada gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosi dan gejala tingkah laku efektif untuk mereduksi *stress* akademik dengan bimbingan kelompok teknik *problem focused coping*.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Bagi Siswa**

Siswa dapat mengasah kemampuan penyelesaian masalah untuk mengatasi *stress* akademik.

### 5.2.2. Bagi Guru BK

Guru BK dapat menggunakan bimbingan kelompok teknik *problem focused coping* untuk menurunkan *stress* akademik siswa yang lain dan menggunakan layanannya yang lain untuk mencegah *stress* akademik.

### 5.2.3. Bagi Sekolah

Sekolah lebih peka atas kondisi siswa dan memfasilitasi pelayanan BK dalam melayani siswa.

