

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi stress akademik siswa SMA, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Komunikasi konseling adalah suatu proses yang dimana informasi, gagasan, dan sikap (yang bersifat non-verbal) disampaikan antara konselor dan konseli dalam suatu konteks khusus. Guru BK sebagai konselor dapat memahami permasalahan siswa SMA sebagai konseli melalui layanan konseling BK.
2. Teknik komunikasi verbal memengaruhi bagaimana tanggapan verbal dari konselor yakni guru BK yang secara konkret dapat memahami maksud, pemikiran, dan perasaan atas permasalahan akademik dari konseli yakni siswa SMA. Dengan pendekatan refleksi diri, validasi, dan pernyataan terbuka oleh guru BK dapat memengaruhi aspek *mind* (pikiran), *self* (diri), dan *society* (lingkungan).
3. Teknik komunikasi non-verbal memengaruhi bagaimana guru BK sebagai konseli menggunakan simbol seperti ekspresi wajah, anggukan kepala, tersenyum, intonasi suara dapat membuat siswa SMA sebagai konseli menjadi lebih nyaman, peduli dengan permasalahan siswa, dan tidak menghakimi siswa.
4. Faktor stress akademik terbentuk karena tuntutan nilai atau tuntutan dari lingkungan luar seperti orang tua dapat memengaruhi pikiran dan perasaan siswa tersebut. Pola pikir yang negatif membuat siswa menjadi tidak percaya diri dan tugas guru BK adalah mendampingi serta memahami apa yang dirasakan oleh siswa pada saat konseling berlangsung.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa SMA”, maka peneliti memberi saran sehubungan dengan peneliti yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Kepada guru BK, untuk lebih mengenal siswa yang mempunyai masalah terutama masalah akademik sekolah,
2. Untuk Siswa SMAS YP IPPI Jakarta, peran guru BK sangat membantu dalam konseling sekolah dan siswa diharapkan lebih terbuka dengan guru BK maupun guru lainnya khususnya jika mempunyai permasalahan akademik, guru BK senantiasa membantu dan mendengarkan.
3. Untuk penelitian selanjutnya, skripsi ini memiliki ruang pengembangan lebih lanjut dalam cakupan dan pendekatannya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti variabel lainnya yang dapat memengaruhi stress akademik dan menggunakan metode kuantitatif.