

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian ini peneliti menyimpulkan ada beberapa gejala stres belajar dan faktor yang dialami oleh responden dengan menggunakan penerapan konseling konseling kelompok dengan *art therapy* dalam upaya untuk mengurangi stres belajar, adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Gejala stres yang dialami oleh setiap responden di antaranya: 1) Responden YAB merasakan sakit kepala saat mengerjakan tugas pelajaran, merasakan mood yang berubah-ubah saat mendapatkan tekanan tugas sekolah dan tekanan permasalahan keluarga, berkonsentrasi dalam belajar, melamun saat kedua orang tuanya bertengkar, mengambil keputusan dalam membagi waktu saat mengajarkan adiknya untuk belajar, mudah menyalahkan orang lain). 2) Responden LNH (tidur tidak teratur saat malam hari dan siang hari, tidak bisa mengambil keputusan dalam membagi waktu, marah-marah saat menjaga tokonya). 3) Responden DFM (tidak giat dalam belajar mengerjakan tugas, tidak menyadari adanya kehilangan bapaknya dan bersedih). 4) Responden RAA (merasakan kecemasan saat tekanan tugas yang terlalu banyak, tidak berkonsentrasi saat belajar dan mampu mengerjakan tugas). 5) Responden ANH (tidak enak makan, merasakan

kegelisahan dalam permasalahan hidup kedepannya, tidak bisa berkonsentrasi saat belajar, tidak giat dalam belajar).

2. Dalam penerapan konseling kelompok dengan *art therapy* dan teknik *mindfulness exercise*, yang adalah pemberian terapi seni menggambar yang dilakukan secara individual maupun kelompok dengan cara mengajak konseli untuk menggambar sesuka hati. Dalam hal ini peneliti memilih teknik *mindfulness exercise* merupakan melatih kesadaran saat ini dan untuk tidak mengkhawatirkan masa depan. Berikut cara *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*: Pertama mengintruksikan konseli untuk menutup matanya dan relaks. Selanjutnya mengintruksikan mereka untuk mendengarkan suara di sekitar mereka (kicauan burung, suara AC, hembusan angin, dan lain sebagainya). Setelah beberapa menit dan dirasa cukup, meminta mereka menggambar pengalamannya pada kertas yang telah disiapkan. Setelah mereka selesai menggambar, mengajak mereka berdiskusi tentang makna dari hal yang telah mereka kerjakan.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar pada remaja awal di masa pandemic yaitu: faktor sinyal yang buruk, tidak adanya sosialisasi belajar secara *daring* (dalam jaringan), beberapa responden yang tidak mempunyai laptop, ekonomi keluarga yang menurun, kecenderungan gadget, malas belajar, keramaian suara kendaraan di jalan.

B. Saran

1. Kepada remaja di Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru diharapkan agar lebih semangat belajar dalam mengerjakan tugas walaupun menghadapi berbagai macam permasalahan dan tekanan yang mengakibatkan stres, walaupun belajar secara *daring* (dalam jaringan). Lebih menjaga emosionalnya dari permasalahan dan tekanan yang membuat stres belajar.
2. Kepada para orang tua dan teman-teman responden diharapkan agar memahami bagaimana keadaan yang sedang dialami oleh responden. Keluarga dan teman-teman responden dapat lebih proaktif dan mengetahui akan permasalahan-permasalahan yang sedang dialami oleh responden. Sehingga dapat mewaspadaikan atau memahami tindakan-tindakan yang terjadi ketika responden mendapatkan tekanan-tekanan yang membuatnya stres.

