BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengenai stres sekolah di kalangan siswa dan upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanganinyadi SMPN 1 Cikande, maka pada bab ini peneliti menyimpulkan:

1. Stres sekolah merupakan hal lazim yang sering terjadi didunia pendidikan kita namun dari pihak sekolah kurang menyadari dan kurangnya pengetahuan serta pemahaman yang jelas akan stres sekolah tersebut. Stres sekolah di kalangan siswa di SMPN 1 Cikande yaitu disebabkan oleh faktor dari lingkungan, *bullying*, faktor tugas, guru pengajar, dan konflik yang dapat berdampak terhadap psikologi siswa seperti halnya melamun, marah, suka menyendiri, membuat keributan, dan takut. Selain berdampak terhadap psikologi siswa, stres sekolah juga berpengaruh terhadap belajar siswa diantarnya: kesulitan konsentrasi, prestasi menurun, dan minat belajar menurun seperti alfa (ketidakhadiran).
2. Upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani problem stres sekolah di SMPN 1 Cikande yang disebabkan oleh beberapa faktor, mempunyai 2 cara yaitu (1) Konseling Individu, proses pemecahan masalah yang dilakukan guru BK secara individual dengan masalah pribadinya. Bertujuan unuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya

(2) Konseling Kelompok, proses pemecahan masalah yang dilakukan guru BK pada siswa dengan masalah yang sama sehingga guru BK memberikan konseling kelompok. Guru BK melakukan konseling kelompok dengan membahas tentang cara untuk mengatasi kecemasan ataupun stres yang baik dan benar tujuan agar mereka dapat mengubah pola fikir yang negatif menjadi positif, dan mereka pun tidak mengatasinya dengan cara negatif.

B. Saran-saran

berdsarkan kesimpulan di atas pada bagian akhir skripsi ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran diantaranya adalah:

1. Dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah hal yang harus diperhatikan adalah memberikan perhatian kepada siswa, memberikan motivasi semangat belajar dan perlunya diciptakan iklim yang sehat dalam lingkungan sekolah agar menciptakan suasana yang menyenangkan dan memungkinkan siswa untuk berinteraksi sosial secara memadai di lingkungan sekolah.
2. Bagi orangtua agar dapat membimbing dan memotivasi anak dalam belajar, dengan tujuan agar dapat membantu anak dalam menyelesaikan masalah dan kesulitan belajar.
3. Guru BK (konselor) agar dapat memberikan pengertian kepada siswa\siswi bahwa guru bimbingan dan konseling disekolah tidak diperuntukan untuk siswa yang bermasalah saja melainkan diperutukan kepada semua siswa dengan tujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi secara optimal, membantu

menyelesaikan masalah siswa baik dalam akademik maupun non akademik, memotivasi siswa agar semangat belajar, dan memberikan arahan-rahan agar siswa bisa memilih hal yang baik baik dan tidak baik untuk dirinya.