

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai layanan bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *deep learning* dalam mencegah stres belajar siswa kelas VII A di UPT SMPN 1 Makale, dapat disimpulkan bahwa layanan telah dilaksanakan secara terencana oleh guru BK melalui asesmen kebutuhan, penyusunan RPL, dan pelaksanaan layanan yang mengintegrasikan prinsip *deep learning* seperti pembelajaran bermakna, refleksi, diskusi strategi *coping* stres, serta penyusunan rencana tindakan pribadi. Kondisi stres belajar siswa berada pada kategori ringan hingga sedang dengan faktor penyebab utama berasal dari faktor eksternal, seperti banyaknya tugas dan kesulitan memahami materi pelajaran. Layanan bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *deep learning* memberikan dampak pengurangan stres belajar siswa setelah mengikuti layanan menunjukkan kemampuan mengatur waktu lebih baik sehingga penumpukan tugas berkurang, lebih fokus belajar serta lebih mampu mengelolah stres dengan baik, meskipun belum maksimal.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan klasikal yang sesuai dengan kebutuhan siswa serta membekali mereka dengan strategi mengelola stres belajar. Selain itu, guru BK perlu memberikan pendampingan lanjutan kepada siswa yang masih mengalami stres belajar agar kondisi mereka dapat berangsur membaik.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan klasikal secara berkelanjutan serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dengan mengelola beban belajar siswa secara proporsional, sehingga dapat membantu mengurangi dan mencegah stres belajar pada siswa.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan strategi yang diperoleh melalui layanan bimbingan klasikal dalam mengelola stres belajar, seperti mengatur waktu belajar, menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta tidak ragu meminta bantuan kepada guru BK atau ketika mengalami kesulitan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai upaya mengurangi stres belajar siswa dengan melibatkan subjek yang lebih luas serta menggunakan metode penelitian

yang berbeda, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.