

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

1. Secara umum gejala stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Bandung berada pada kategori tinggi. Gejala stress yang paling tinggi muncul pada aspek perilaku dan pikiran, diikuti oleh aspek fisik dan emosi.
2. Secara umum siswa kelas X SMA Negeri 19 Bandung sudah memiliki kemampuan dalam mengelola stress.
3. Data mengenai gejala stress dan manajemen stress siswa menjadi acuan dalam pengembangan program.
4. Berdasarkan gambaran stress tersebut, disusun program secara hipotetik mengenai bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa SMA.

#### **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, berikut ini beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi layanan bimbingan dan konseling SMA Negeri 19 Bandung dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Kepala Sekolah

Pihak sekolah hendaknya lebih mendukung tercapainya program layanan bimbingan dan konseling, diantaranya dengan upaya melengkapi sarana dan prasarana BK, memfasilitasi terselenggaranya kerja sama

personel BK dengan personel sekolah lain serta orang tua siswa agar tujuan dari program BK dapat tercapai.

2. Bagi Guru BK/Konselor

Berdasarkan kondisi stress siswa yang telah dijelaskan pada pembahasan hasil penelitian, BK hendaknya memberikan layanan yang responsif terhadap para siswa yang mengalami stress serta memberikan layanan informasi kepada seluruh siswa untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa.

Guru BK dapat menguji coba program bimbingan dan konseling hipotetik yang telah dikembangkan dengan pemberian layanan yang dapat diberikan melalui bimbingan klasikal, kelompok, maupun individual (satuan layanan terlampir).

Dukungan sistem harus dilibatkan dalam pemberian layanan agar tujuan program dapat tercapai. BK dapat bekerja sama dengan guru mata pelajaran ataupun mengadakan pertemuan dengan orang tua siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Program yang telah dikembangkan oleh peneliti masih bersifat hipotesis, akan lebih bermanfaat apabila peneliti selanjutnya dapat menguj coba program.
- b. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan program tentang penyebab siswa memiliki gejala stress yang tinggi serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan manajemen stress siswa.