

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V menyajikan bagian simpulan, rekomendasi dari hasil penelitian *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik.

5.1 Simpulan

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan *life coaching* memiliki efikasi dalam mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang diripada peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi. Dengan bukti positif ini, *life coaching* terbukti memberikan dampak positif tanpa harus merinci persepsi dan motivasi peserta didik dalam menghadapi stres akademik. *Life coaching* mampu menjadi landasan yang terbukti memiliki efikasi membantu peserta didik mengatasi hambatan-hambatan, dan meningkatkan keyakinan mereka untuk meraih kesuksesan akademis. Dengan demikian, *life coaching* menunjukkan nilai yang signifikan dalam memberikan manfaat bagi perkembangan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang.

Pelaksanaan *life coaching* memiliki efikasi untuk mengembangkan seluruh indikator harapan, yakni pada indikator keluar dari hambatan, di sekitar masalah, mendapatkan sesuatu, menyelesaikan masalah, dorongan tujuan, pengalaman masa lalu, kesuksesan dalam hidup serta pada indikator menentukan tujuan. Dengan fokus pada indikator-indikator tersebut, *life coaching* berhasil menunjukkan efikasinya dalam membantu peserta didik untuk mengembangkan harapan yang positif dalam berbagai aspek kehidupan. Hasil ini memberikan dukungan yang kuat untuk melihat nilai pentingnya *life coaching* dalam membantu individu mengatasi tantangan, meraih tujuan, dan mengarahkan hidup mereka menuju kesuksesan.

Hasil analisis menggunakan Pearson's *r* menunjukkan *life coaching* terbukti memiliki *effect size* yang besar untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang. Dengan *effect size* yang besar, temuan ini menegaskan bahwa *life coaching* memiliki dampak besar dalam mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang. Hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris yang kuat terhadap efikasi *life coaching* sebagai

pendekatan yang sangat direkomendasikan untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Rekomendasi Praktik Bimbingan dan Konseling

Life coaching memiliki efikasi untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang daripada peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi. Dengan demikian, Guru BK dapat menggunakan *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang di sekolah khususnya pada sekolah menengah atas (SMA) dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Membekali diri dengan memahami konsep harapan peserta didik. Dengan memahami konsep harapan peserta didik, Guru BK dapat menjadi fasilitator dalam membantu peserta didik mengembangkan harapan, mengatasi hambatan, dan mencapai hasil yang optimal dalam pendidikan.
2. Mampu menggunakan dan menganalisis instrumen harapan dan instrumen stres akademik. Dengan memiliki kemampuan menggunakan serta menganalisis instrumen harapan dan instrumen stres akademik, Guru BK dapat mengungkap kebutuhan peserta didik.
3. Memahami konsep *life coaching*. Dengan memahami konsep *life coaching*, Guru BK dapat meningkatkan efikasi praktik *life coaching* dalam mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang.
4. Memiliki keterampilan dalam penggunaan berbagai pendekatan dan strategi untuk pelaksanaan layanan. Dengan memiliki keterampilan dalam penggunaan berbagai pendekatan dan strategi, Guru BK dapat memberikan layanan *life coaching* yang tepat dan mendukung peserta didik yang mengalami stres akademik sedang dalam mengembangkan harapan dan mencapai perkembangan yang optimal.

5.2.2 Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan temuan penelitian dan keterbatasan penelitian, direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya hal-hal sebagai berikut.

1. Melakukan identifikasi awal terhadap faktor penyebab stres akademik. Dengan melakukan identifikasi ini, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan

pengelompokan partisipan berdasarkan faktor penyebab stres akademik. Hal ini memungkinkan adanya kelompok yang lebih seragam dan dapat merespons secara khusus terhadap layanan yang diberikan.

2. Melakukan integrasi teknik untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami tingkat stres akademik tinggi. Melakukan layanan *life coaching* dengan menggabungkan teknik-teknik yang tepat dapat meningkatkan hasil positif dalam pengembangan harapan peserta didik yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.