

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima ini berisi deskripsi simpulan dan rekomendasi. Simpulan merupakan hasil temuan dan kajian hasil penelitian yang berisi penerapan program keterampilan *coping stress* pada siswa SMA Darul Hikam Kota Bandung. Rekomendasi penelitian ditujukan untuk pihak sekolah, Guru BK/ Konselor dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

- 5.1.1 Hasil penelitian penerapan program keterampilan *coping stress* dapat diterapkan di SMA Darul Hikam Kota Bandung. Penerapan program *coping skills* dapat memberikan dampak terhadap keterampilan siswa dalam *coping strategi* yang berkontribusi pada manajemen konflik siswa.
- 5.1.2 Penerapan program keterampilan *coping stress* memadai untuk dilaksanakan sebagai strategi layanan dasar bimbingan dan konseling untuk coping strategi siswa di sekolah. Hal ini dapat dilihat dari elemen program *Coping Skills* yang terdiri dari komponen rasional, tujuan, kebutuhan, sasaran, kurikulum program/*action plan* program *coping skills*, evaluasi pelaksanaan dan indikator keberhasilan. Kurikulum program tertuang dalam *action plan* yang terdiri dari delapan strategi yaitu : stress dan stressor, identifikasi gejala stress, *coping skills*, *breathing technique*, *coping card*, *conforting*, *affirmasi positive*, identifikasi *coping skills*.
- 5.1.3 Program *coping skills* delapan strategi bimbingan dengan metode dan teknik yang sesuai dengan kebutuhan partisipan. Diantara kedelapan strategi tersebut, terdapat empat strategi yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh guru BK/ Konselor. Strategi ini juga sangat aplikatif serta mudah untuk dilakukan oleh siswa guna peningkatan *coping skills*. Strategi tersebut adalah *breathing techniques*, *affirmation positive*, *conforting*, *coping card*.

5.1.4 Pelaksanaan penerapan program *coping skills* telah sesuai dengan rancangan bimbingan yang telah disusun. Namun dalam penerapan bimbingan *coping skills* ini, masih dapat dioptimalkan dengan mengevaluasi dan memperhatikan kembali aspek-aspek yang dapat memberikan pengaruh terhadap keberhasilan bimbingan. Dampak dari penerapan program *coping skills* menerapkan konsep bersifat global dan relatif bebas konten dalam penelitian stres dan penanggulangan seperti kecemasan, depresi, atau optimisme, perspektif yang lebih subur adalah mempelajari kepribadian di bidang ini dengan memperhatikan apa yang orang coba lakukan daripada hanya mengamati bagaimana mereka benar-benar menanggapi peristiwa stres.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian penerapan program *coping skills*, terdapat rekomendasi yang diberikan sebagai berikut:

5.2.1 Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah dapat memberikan dukungan dan peran yang lebih optimal terhadap penyelenggaraan program *coping skills* terhadap siswa. Hal-hal yang perlu dilakukan oleh pihak sekolah adalah menyediakan ruang bimbingan dan konseling yang nyaman dan representative serta mudah diakses oleh siswa dan melakukan pelatihan program *coping skills* bersama peneliti bagi guru BK, wali kelas, guru dan pengurus sekolah.

5.2.2 Bagi Guru BK/ Konselor

Rekomendasi ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu *coping skills* dalam meningkatkan *coping strategi* siswa melalui program *coping skills* yaitu :

5.2.2.1 Guru BK/ Konselor dapat melaksanakan program *coping skills* sebagai strategi dalam layanan dasar bimbingan dan konseling. *Coping Skills* merupakan keterampilan dasar yang penting untuk dimiliki oleh seluruh siswa agar mampu mengelola dan mengekspresikan perasaannya.

Layanan yang diberikan dapat berupa bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Harapan dari pelaksanaan layanan dasar di sekolah adalah untuk membantu semua peserta didik mencapai perkembangan normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar untuk hidup secara mandiri. Dengan kata lain bertujuan untuk membantu menumbuh kembangkan identitas diri serta menumbuhkan kepedulian dan tanggung jawab sosial peserta didik. Pada penelitian ini agar lebih efektif maka disesuaikan dengan kebutuhan yakni dengan bimbingan kelompok.

5.2.2.2 Guru BK/ konselor dapat memberikan pelatihan atau *Training of Trainee* (ToT) kepada wali kelas atau guru mata pelajaran yang berkaitan dengan program *Coping Stress* agar mampu terbangun kolaborasi antara guru BK dan guru matapelajaran dalam penanganan siswa di sekolah.

5.2.2.3 Guru BK/ Konselor dalam memberikan layanan kepada siswa dapat memperhatikan aspek atau faktor pendukung terhadap keberhasilan layanan seperti waktu pelaksanaan kegiatan dan keadaan fisik siswa saat mengikuti layanan. Pelaksanaan layanan akan lebih optimal apabila dilaksanakan menyesuaikan dengan waktu belajar di sekolah. Siswa memiliki kegiatan dan aktifitas yang sangat padat dan rentan terhadap kondisi fisik yang kelelahan, mengantuk dan tidak bergairah saat mengikuti layanan bimbingan, sehingga layanan bimbingan diterima siswa akan kurang optimal.

5.2.3 Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi bagi peneliti selanjutnya sebagai berikut :

5.2.3.1 Melakukan penelitian dengan memfokuskan terhadap salah satu dimensi atau komponen *coping skills* dan melakukan tindak lanjut serta mengamati perubahan perilaku siswa.

5.2.3.2 Melakukan penelitian dengan memfokuskan pada tingkat stress yang sama dan memiliki kecenderungan *coping stress* yang sama.