

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V terdiri atas simpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai profil *coping stress* peserta didik kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 303 peserta didik menunjukkan kecenderungan *coping stress* yang digunakan oleh peserta didik berada pada *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi yang disebabkan oleh situasi stres, daripada berupaya mengubah situasi. Kecenderungan penggunaan *emotional focused coping* pada peserta didik kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung disebabkan oleh berbagai faktor yaitu internal termasuk cara pandang peserta didik terhadap masalah dan faktor eksternal termasuk dukungan sosial berupa pola asuh dan jenis *stressor*.

Baik *emotional focused coping* maupun *problem focused coping*, keduanya memiliki peran penting dalam *coping stress* peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung, sehingga diperlukan adanya pengembangan kemampuan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* peserta didik karena berdasarkan hasil penelitian, peserta didik sudah memiliki kemampuan *emotional focused coping* dan *problem focused coping*, namun belum mencapai indikator ketercapaian secara utuh. Program bimbingan kelompok dengan strategi *group exercise* dikembangkan berdasarkan hasil penelitian. Bimbingan kelompok dengan strategi *group exercise* membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dapat mengembangkan *coping stress* baik secara *emotional focused coping* maupun *problem focused coping*.

#### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang diberikan mengenai profil *coping stress* pada remaja.

##### **5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat melakukan *judgement* rancangan layanan terlebih dahulu sebelum mengimplementasikan kepada peserta didik. Proses *judgement* ahli diperlukan untuk memastikan kesesuaian rancangan layanan sebelum dapat diaplikasikan secara praktis dalam konteks pendidikan.

### **5.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan memperluas penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan peserta didik dari berbagai jenjang, latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *coping stress* remaja.