

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

- 5.1.1 Gambaran umum stres akademik siswa kelas VIII di SMPN 2 Tanjungsiang Subang tahun ajaran 2014/2015 mengalami stres akademik pada kategori sedang. Artinya sebagian besar siswa cukup mampu dalam mereduksi stres akademik.
- 5.1.2 Layanan bimbingan kelompok yang menggunakan strategi *problem focused coping* yang secara hipotetik dapat mereduksi stres akademik siswa terdiri atas teknik 1) *information seeking*; (2) *assistance seeking*; (3) *direct action* ;(4) *planfull problem solving*.
- 5.1.3 Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* efektif dalam mereduksi stres akademik. Oleh sebab itu siswa di rekomendasikan untuk menjalankan langkah-langkah strategi *problem focused coping* yang mencakup 1) *information seeking*; (2) *assistance seeking*; (3) *direct action* ;(4) *planfull problem solving*.

#### **5.1 Rekomendasi**

Peneliti memberikan rekomendasi kepada berbagai pihak , yaitu

##### **1. Bagi pihak sekolah**

Mengingatkan kembali bahwa masih banyak siswa yang mengalami stres oleh karenanya diharapkan lembaga pendidikan dapat memfasilitasi siswa dalam melanjutkan untuk mengembangkan strategi *problem focused coping*., karena lingkungan sekolah yang didalamnya memiliki berbagai kegiatan dan tuntutan untuk siswa dapat menjadi *stressor* untuk siswa.

##### **2. Bagi Konselor.**

Konselor sekolah hendaknya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres dengan membuat program layanan bimbingan dan konseling yang berbasis strategi *problem focused coping* sehingga dapat

digunakan untuk diterapkan pada layanan bimbingan kelompok di sekolah SMPN 2 Tanjungsiang.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas dengan Efektivitas *coping stress* (*problem foused coping*) untuk mereduksi stres akademik, adapun yang belum dapat dikaji oleh peneliti sebagai berikut

- 1) Penelitian yang dilakukan adalah pada siswa yang memiliki budaya sama, bila peneliti selanjutnya ingin meneliti diharapkan agar menerapkan pada siswa yang multibudaya.
- 2) Peneliti selanjutnya agar membuat program bimbingan dan konseling disekolah yang berbasis *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan model pelatihan mengenai strategi *problem focused coping*.

