BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Jawaban atas pertanyaan penelitian ini sekaligus merupakan kesimpulan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Outdoor education melalui program hiking & camping berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian *stress* remaja.
2. Outdoor education melalui program hiking & camping berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat *anxiety* remaja.
3. Outdoor education melalui program hiking & camping berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat *depression* remaja.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti kemukakan beberapa implikasi dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pihak pengajar di sekolah, agar bisa memberikan materi outdoor education kepada para siswa di sela-sela kegiatan sekolah, karena tidak dipungkiri bahwa jika siswa memiliki kemampuan pengendalian *stress*, *anxiety* dan *depression* yang baik maka prestasi siswa di sekolah akan meningkat.
2. Bagi para siswa, diharapkan lebih semangat lagi dalam menghadapi setiap tekanan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, senantiasa selalu bisa mengendalikan *stress*, *anxiety* dan *depression* setiap harinya.

Bara Yusuf Saeful Putra, 2016
PENGARUH OUTDOOR EDUCATION MELALUI PROGRAM HIKING & CAMPING TERHADAP PENGENDALIAN STRESS, ANXIETY & DEPRESSION REMAJA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

1. Aktivitas outdoor education program hiking & camping di alam terbuka dapat dijadikan sebagai kegiatan intra kulikuler atau ekstra kurikuler di sekolah.
2. Siswa-siswi SMP dianjurkan untuk mengikuti aktivitas outdoor education untuk keluar dari aktivitas rutin yang melelahkan setiap harinya, dan mulai terlibat dalam berbagai kegiatan di alam bebas, supaya siswa memiliki kesehatan jiwa yang baik.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang kepada peneliti lainnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut, mengisi kekurangan dan kekosongan dari penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk bisa membahas serta membandingkan mengenai outdoor education dengan program lainnya. Selain itu bisa membandingkan sampel dari jenis kelamin ataupun tempat tinggal (lingkungan desa dan kota). Kemudian untuk pemilihan sampel dalam meneliti variabel psikologi, diharapkan bisa melakukan diagnosa sebelumnya. Penentuan sampel dilakukan berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu.