

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada Bab lima akan dijelaskan mengenai kesimpulan dan rekomendasi penelitian yang telah dilaksanakan. Kesimpulan merupakan kombinasi dari temuan secara empiris dan kajian pustaka. Rekomendasi difokuskan pada upaya untuk mensosialisasikan dan mengaplikasikan hasil penelitian serta pengemabangan keilmuan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja di SMKN 6 Bandung diperoleh kesimpulan, bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja di SMKN 6 Bandung yang ditunjukkan peningkatan skor anggota kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan kategori masih berada pada kualifikasi yang sama yaitu kategori sedang dan tidak ada perubahan perilaku yang terjadi secara menonjol. Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja terutama aspek *instrumental support seeking*, *proactive coping*, dan *emotional support seeking*.

#### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, rekomendasi utama dari penelitian berkaitan tentang peningkatan kemampuan *proactive coping* remaja menggunakan strategi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*. Rekomendasi ditujukan kepada pihak yang memiliki keterkaitan dengan remaja.

### 5.2.1 Guru Bimbingan Konseling

Rekomendasi bagi guru bimbingan konseling di SMKN 6 Bandung sebagai berikut.

- 1) Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* cukup efektif meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja. Program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dapat diterapkan dan diintegrasikan selaras dengan program bimbingan yang ada di SMKN 6 Bandung untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja.
- 2) Mempertimbangkan waktu yang digunakan pada kegiatan bimbingan kelompok yang juga disesuaikan dengan perkembangan dinamika kelompok siswa SMKN 6 Bandung.
- 3) Merencanakan observasi berkelanjutan terhadap siswa yang memiliki kemampuan *proactive coping* rendah dan merencanakan tindak lanjut bagi siswa yang tidak mengalami peningkatan dalam kegiatan bimbingan kelompok, misalnya dengan memberikan layanan konseling individual.

### 5.2.2 Peneliti Selanjutnya

- 1) Mengembangkan kegiatan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *group exercises* yang lebih sesuai dengan karakteristik remaja sehingga efektivitas yang lebih optimal dapat dicapai.
- 2) Memperhatikan waktu dan tempat pelaksanaan sehingga pelaksanaan kegiatan menjadi lebih kondusif dan terhindar dari hasil yang bias.

- 3) Mengadakan tindak lanjut lebih detail pada setiap sesi intervensi. Tahap tindak lanjut menjadi acuan perkembangan individu pada setiap sesi intervensi.