

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dalam penelitian, maka dapat dirumuskan kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut.

- 5.1.1 Gambaran umum keterampilan *coping* stres siswa kelas VIII SMPN 1 Tengahtani Tahun Ajaran 2017/2018 berada pada kategori cukup terampil, artinya cukup terampil dalam mengelola perasaan (*emotion focused coping*) dan menyelesaikan masalah (*problem-focused coping*), meskipun belum mahir mengurangi tekanan dengan cara yang konstruktif, dan kurangnya kemampuan dalam komunikasi khususnya menyampaikan perasaan dan pikiran secara terbuka.
- 5.1.2 Layanan bimbingan berbasis *Positive Youth Development* untuk mengembangkan keterampilan *coping* stres pada remaja dilaksanakan dalam lima sesi bertema *connection, competence, caring, character, skill building* dan *confidence*.
- 5.1.3 Layanan bimbingan berbasis *Positive Youth Development* efektif untuk mengembangkan keterampilan *coping* stres pada remaja ditandai dengan hasil uji statistik, peningkatan skor keterampilan *coping* stres menjadi 80% terampil, serta respon positif setelah pemberian layanan.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diketahui bahwa layanan bimbingan berbasis *Positive Youth Development* efektif untuk mengembangkan keterampilan *coping* stres pada remaja, maka dikemukakan rekomendasi sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Guru BK

Guru BK dapat menerapkan layanan bimbingan berbasis *Positive Youth Development* sebagai upaya mengembangkan keterampilan *coping* stres siswa melalui berbagai aktivitas yang memberdayakan potensi siswa. Gambaran umum keterampilan *coping* stres siswa dapat digunakan sebagai salah satu

pertimbangan pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling untuk siswa. Adanya perbedaan kemampuan siswa dapat menjadi pertimbangan bagi Guru BK untuk menggunakan ragam media bimbingan sehingga tujuan layanan dapat tercapai dengan optimal. Kolaborasi Guru BK dengan orang tua, guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah dan personel sekolah lainnya dapat digunakan sebagai pengontrol aktivitas dan sistem pendukung utama dalam perubahan perilaku *coping* stres siswa ke arah yang lebih konstruktif.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk mengembangkan layanan bimbingan berbasis *Positive Youth Development* dalam berbagai setting misalnya bimbingan kelompok atau konseling kelompok. Penerapan pada *setting* lain dimaksudkan untuk mengetahui aspek-aspek lain yang mungkin memengaruhi hasil layanan bimbingan berbasis *Positive Youth Development*.

Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan tinjauan faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan *coping* remaja secara lebih mendalam sehingga dapat meminimalisir faktor *history* dalam penelitian. Studi mengenai perbedaan keterampilan *coping* remaja di lingkungan formal dan nonformal juga dapat dilakukan guna mengetahui dinamika keterampilan *coping* stres remaja di berbagai lingkungan sosialnya. Peneliti selanjutnya dapat diatasi keterbatasan penelitian yakni *mortality* dengan merencanakan atau memilih waktu penelitian yang tepat sehingga meminimalkan gangguan seperti siswa kelelahan, enggan, atau harus izin karena aktivitas lain di sekolah.