

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

- 1) Kecenderungan umum *problem focused coping* peserta didik kelas XI SMAN 1 Margahayu tahun ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang. Artinya, peserta didik mampu menelusuri penyebab stress, merencanakan strategi, menahan tindakan prematur, dan mencari informasi untuk mereduksi kecemasan dan ketidaknyamanan lainnya, baik fisik maupun psikis sebagai dampak dari stres.
- 2) Kecenderungan umum *emotion focused coping* peserta didik kelas XI SMAN 1 Margahayu tahun ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang. Artinya, peserta didik cukup mampu untuk menerima kenyataan mengenai situasi yang dihadapinya, sehingga peserta didik akan terlibat dalam upaya untuk mengatasi masalah. Namun, hal ini juga dapat menjadi negatif apabila peserta didik melakukan *self blame* dan meluapkan setiap emosi negatifnya.
- 3) Kecenderungan umum *less useful coping* peserta didik kelas XI SMAN 1 Margahayu tahun ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang. Artinya peserta didik terbiasa untuk melakukan *denial*, *behavioral disengagement*, *self distraction* dan *substance use*. Hal ini tidak dapat dinormalisasi sebagai strategi pemecahan masalah, karena dapat merugikan individu itu sendiri.

#### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang mekanisme *Coping Stress* peserta didik, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Margahayu dan bagi peneliti selanjutnya.

##### 5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Margahayu

- 1) Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peserta didik yang masih kesulitan untuk menguraikan masalah dan membuat strategi yang akan dilakukan untuk menghadapi kesulitan sehingga diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Margahayu dapat memfasilitasi peserta didik dengan mengadakan layanan Bimbingan Kelompok *Problem Solving*.

- 2) Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peserta didik yang masih kesulitan untuk mengelola emosi dan menerima kenyataan atas kesulitan yang dihadapinya, sehingga Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Margahayu dapat memfasilitasi peserta didik dengan mengadakan layanan *Emotion Management Ability* atau Penerapan Konseling *Acceptance and Commitment*.
- 3) Berdasarkan hasil penelitian, peserta didik masih rentan akan penggunaan *less useful coping* sehingga diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Margahayu dapat memfasilitasi peserta didik dengan mengadakan layanan *Group Cognitive and Behavioral Therapy* atau layanan serupa lainnya dengan mengutamakan bimbingan teman sebaya.
- 4) Mengingat pentingnya kesehatan mental peserta didik, Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Margahayu diharapkan dapat meningkatkan hubungan emosional yang positif dengan peserta didik untuk mereduksi rasa canggung peserta didik dalam mengutarakan masalahnya.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Berdasarkan hasil penelitian, *coping stress* peserta didik berada pada kategori sedang, termasuk faktor *less useful coping*. Faktor ini memberi normalisasi dan keyakinan-keyakinan negatif pada peserta didik untuk melakukan perilaku maladaptif. Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam mengenai *less useful coping* beserta pengalihan *coping* yang lebih efektif seperti *Group Cognitive and Behavioral Therapy*.
- 2) Melakukan penelitian dengan memperhatikan perbedaan jenis kelamin.
- 3) Meneliti faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh atau hubungan dengan *coping stress* seperti keharmonisan dalam hubungan sosial.
- 4) Populasi yang diteliti dapat diperluas lagi, misal kepada seluruh peserta didik SMAN 1 Margahayu mengingat peserta didik baru dan peserta didik yang akan mengikuti Ujian Nasional memiliki masalah dengan *coping stress* yang kemungkinan berbeda.