

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

1. Secara umum siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010 memiliki tingkat gejala stres dengan kategori rendah yaitu gejala stres yang dirasakan siswa masih pada taraf wajar dan tidak mengganggu kesehatan fisik juga psikis.
2. Dari 42 orang siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010 terdapat 7 orang siswa atau sebesar 16,67% yang termasuk kategori tingkat stres tinggi artinya siswa mengalami gejala stres yang semakin banyak hingga mengganggu kesehatan fisik dan psikisnya.
3. Gejala stres siswa tampak pada aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi dan teknik menulis ekspresif ini diaplikasikan dalam bentuk penguraian masalah yang menjadi beban pada aspek pikiran ke dalam sebuah tulisan untuk dianalisis dan dicari pemecahannya karena menulis merupakan salah satu perilaku positif yang dapat dilakukan dalam mereduksi stres sehingga gejala stres pada aspek fisik dan emosi dapat dikurangi.
4. Penggunaan teknik menulis ekspresif mampu mereduksi stres secara efektif karena dapat membantu siswa menurunkan tingkat gejala stres yang dirasakannya.

5. Siswa yang mampu mereduksi gejala stres pada aspek pikiran dan perilaku cenderung terbebas dari gejala stres pada aspek fisik dan emosi.
6. Pada tahap konstruksi dalam pelaksanaan konseling naratif dengan menggunakan teknik menulis ekspresif, konselor berperan sebagai pembimbing langkah siswa dalam menemukan solusi bagi penyelesaian masalah yang menjadi sumber stresnya.
7. Dalam konseling naratif, konseling kelompok dan individual digunakan pada langkah pengembangan dekonstruksi dan rekonstruksi.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor Sekolah

Dalam pelaksanaan konseling naratif dengan menggunakan teknik menulis ekspresif untuk mereduksi stres siswa, konselor berperan sebagai pembimbing langkah siswa dalam menemukan solusi dari masalah yang menjadi sumber stresnya. Teknik menulis ekspresif ini biasanya digunakan pada langkah pengembangan yang disebut konstruksi atau yang lebih dikenal dengan proses eksplorasi dan identifikasi masalah siswa karena informasi yang dituliskan siswa ke dalam buku catatan pribadi cenderung lebih menyeluruh. Setelah mengetahui kebutuhan siswa, konselor sekolah dapat menyusun rencana bantuan baik dalam bentuk konseling kelompok maupun konseling individual yang termasuk ke dalam langkah pengembangan dekonstruksi dan rekonstruksi pada konseling naratif.

2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan teknik menulis ekspresif ini dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling karena hingga saat ini konseling naratif masih belum banyak disinggung dan digunakan. Teknik menulis ekspresif ini terbukti efektif dalam mereduksi stres siswa dan dapat digunakan juga sebagai mediator yang baik dalam pemberian informasi mengenai kebutuhan bantuan individu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, uji efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif ini mungkin dapat dilakukan untuk siswa pada jenjang pendidikan lainnya, seperti siswa SD kelas atas, siswa SMP, dan Mahasiswa. Pemahaman yang baik mengenai metode penelitian dan proses pengumpulan data perlu diperkuat agar menghasilkan bantuan yang optimal.