

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Sebagian kecil siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung mengalami stres. Hal ini sejalan dengan pandangan ahli psikologi bahwa masa remaja merupakan masa *storm and stress*.
2. Strategi *problem focused coping* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa dibandingkan dengan strategi *emotion focused coping*.
3. *Problem focused coping* terbukti efektif untuk menurunkan stres pada aspek pikiran khususnya pada gejala merasa kebingungan dan aspek emosi pada gejala mudah panik.

B. Rekomendasi

Peneliti memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak, yaitu.

1. Bagi Pihak Sekolah

Mengingat masih ada siswa yang mengalami stres, sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan diharapkan dapat merancang kurikulum yang memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam menggunakan *problem focused coping*. Sekolah juga paling rentan menjadi stressor bagi siswa, sehingga

diharapkan sekolah menjadi tempat belajar, bersosialisasi, dan berorganisasi yang menyenangkan bagi siswa.

2. Bagi Konselor

Konselor sekolah hendaknya meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres dengan mengaplikasikan langkah-langkah strategi *problem focused coping*, khususnya bagi kelas IX yang sebentar lagi akan mengikuti Ujian Nasional.

3. Bagi Siswa

Siswa dapat mengaplikasikan strategi *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stresnya. Mengingat kelas IX akan mengikuti Ujian Nasional, tentu saja hal tersebut menjadi stressor bagi siswa, terutama bagi mereka yang belum siap menghadapi Ujian Nasional.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya hendaknya juga meneliti teknik dalam strategi *problem focused coping* yang paling efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk memperdalam *coping stress*, disarankan untuk meneliti apakah *problem focused coping* juga efektif jika dilihat dari perbedaan stressor yang dialami siswa.
- c. Peneliti selanjutnya membuat program bimbingan dan konseling berbasis *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa.
- d. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memberikan pelatihan strategi *problem focused coping* untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa.