

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Coping stress terdiri dari dua aspek yaitu aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kecenderungan umum strategi coping stress pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 lebih cenderung pada *problem focused coping* dibandingkan dengan *emotion focused coping*. Hal ini berarti kemampuan *problem focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori kuat, sedangkan kemampuan *emotion focused coping* berada pada kategori lemah.

Kecenderungan umum *problem focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori kuat. Hal ini berarti siswa dapat menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress. Siswa tidak menghindar dari masalah dan memilih untuk menghadapi masalah dan menyelesaikannya.

Kecenderungan umum *emotion focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori lemah. Hal ini berarti kemampuan siswa untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stress), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stress secara langsung berada pada kategori lemah. Siswa tidak melakukan tindakan seperti menghindar dari masalah dan memilih untuk menyelesaikannya secara langsung.

5.2 Rekomendasi

Bagi Bimbingan dan Konseling

1) Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat menjadi dasar bagi layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa menyelesaikan tugas perkembangan juga untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya atau menghadapi stress.

2) Dalam hal ini, *problem focused coping* berada pada kategori kuat. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi sekolah untuk lebih mengoptimalkan kembali strategi coping stress siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.

3) Untuk siswa dengan *emotion focused coping* yang kuat, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan bimbingan berupa bagaimana cara coping yang baik dengan cara menyelesaikan masalah secara langsung dan tidak menghindar.

Bagi Peneliti Selanjutnya

1) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas sasaran penelitian kepada kelas 10 dan kelas 12 maupun pada tingkat sekolah yang lebih rendah atau tingkat universitas. Dengan melakukan penelitian pada tingkat pendidikan yang lain, akan menambah pengetahuan mengenai profil coping stress dalam tingkat pendidikan yang berbeda. Hal ini tentunya akan menambah ilmu di bidang bimbingan dan konseling.

2) Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan coping stress tingkat SMA seperti usia, jurusan, jenis kelamin karena saat ini peneliti hanya berfokus pada jenis strategi coping stress saja.