

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Kesimpulan

Tingkat stres sekolah yang dirasakan siswa kelas X MA Persis 99 Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012 mayoritas berada pada kategori sedang artinya siswa dianggap sudah mampu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan sekolah namun masih ada beberapa faktor sumber stres sekolah yang menekan dirinya. Faktor penyebab stres tertinggi yaitu dari sumber stres sekolah *interpersonal demands*, kemudian *physical demands*, *task demands* dan yang terendah yaitu *role demands*.

Dalam melakukan *coping* stres sekolah, siswa kelas X MA Persis 99 Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012 menggunakan lebih tinggi strategi *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping* artinya strategi yang lebih banyak digunakan siswa untuk mengatasi stres sekolah yaitu dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan dari tekanan/tuntutan sekolah. Setelah dilakukan intervensi maka terjadi perubahan menjadi lebih tinggi menggunakan *problem focused coping* yang berarti siswa melakukan usaha mengatasi stres dengan cara lebih banyak mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menjadi penyebab tekanan.

Program layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada siswa efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah pada

**Yani Suryani, 2012**

**Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah**

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

kelompok eksperimen karena dapat membantu siswa menurunkan tingkat stres sekolah yang dirasakannya dan meningkatkan upaya *coping* stres yang dilakukannya.

## **B. Rekomendasi**

### **1. Bagi pihak sekolah**

Program bimbingan kelompok ini hendaknya menjadi acuan dan pedoman untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya mengelola stres sekolah.

### **2. Bagi Guru BK/Konselor Sekolah**

Bagi guru BK atau konselor sekolah, program bimbingan kelompok ini direkomendasikan untuk diimplementasikan di sekolah sebagai salah satu program bimbingan untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah, salah satunya dengan mengintegrasikan program bimbingan kelompok ini menjadi bagian dari program bimbingan belajar di sekolah. Namun pelaksanaan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah ini baru dilakukan pada strategi layanan dasar saja, sehingga belum komprehensif dilakukan pada semua strategi layanan.

Berdasarkan keterbatasan penelitian tersebut maka direkomendasikan bagi konselor sekolah agar hasil program bimbingan kelompok ini optimal maka perlu dilaksanakan untuk semua strategi layanan yaitu layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif, dan ditunjang dengan dukungan sistem. Secara

**Yani Suryani, 2012**

**Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah**

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

husus dapat disertai dengan pemberian layanan dalam bentuk konseling kelompok maupun konseling individual bagi siswa yang memiliki tingkat stres sekolah tinggi.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres sekolah yang dialaminya. Perlu kiranya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan metode bimbingan kelompok lainnya yang lebih khusus yaitu strategi bimbingan kelompok melalui metode permainan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres sekolahnya. Hal ini berdasarkan hasil observasi di lapangan yang menunjukkan siswa lebih antusias mengikuti kegiatan bimbingan kelompok melalui metode permainan dibandingkan metode lainnya.

**Yani Suryani, 2012**

**Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah**

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu)