

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan secara umum ketangguhan pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya sebagian besar mengalami ketangguhan pada kategori sedang yang artinya siswa merasakan aspek dari ketangguhan yaitu komitmen, kontrol dan tantangan

Adapun gambaran gaya coping siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang terbagi menjadi dua, pertama yaitu gaya coping adaptif dimana siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, maknanya siswa cukup mampu dalam menghadapi situasi yang sulit, namun terkadang merasa sulit jika di hadapkan dengan masalah. Hal ini sesuai dengan hasil gaya coping maladaptif yang sebagian besar berada pada kategori sedang ketika dihaapkan pada masalah yang sulit untuk menemukan solusi, menganggap masalah sebagai suatu hal yang mengancam dan cenderung mendekati pada coping maladaptif. Setelah mendaptkan gambaran umum maka didapatkan hubungan positif antara gaya coping adaptif dengan ketangguhan sebesar 0,150. Sedangkan gaya coping maladaptif berhubungan negative sebesar -0,129.

Berdasarkan hasil temuan anatara ketangguhan dan gaya coping maka peneliti melakukan rencana pelatihan ketangguhan dengan menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan ketangguhan siswa dan membentuk gaya coping adaptif pada siswa.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yaitu gambaran umum ketangguhan dan gambaran gaya coping. Oleh karena itu hasil ini bisa dijadikan untuk bahan acuan pembuatan program layanan untuk siswa agar pencapaian prestasi akademik lebih meningkat dan meminimalisir adanya siswa yang mengalami masalah dan kegagalan dalam akademik. Adapun yang menjadi

intervensi dalam meningkatkan ketangguhan siswa, bisa menggunakan pelatihan keterampilan koping siswa.

Peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak dalam sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji keefektifan dari program pelatihan yang sudah direncanakan. Selain itu juga peneliti selanjutnya bisa menganalisis efektivitas dari pelatihan ketangguhan ini untuk dijadikan bahan penelitian selanjutnya. Dan bagi guru bimbingan konseling yang ada disekolah, hasil dari pada rencana pelatihan ketangguhan ini bisa dipakai supaya meningkatkan ketangguhan siswa.

