

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program Bagi Guru BK disekolah. Berikut kesimpulannya :

1. Dari data kuesioner yang diperoleh sebanyak 199 siswa, diperoleh gambaran secara umum *coping strategy* pada siswa kelas XII SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan prosentase (58%) sebanyak 116 siswa, artinya *coping strategy* yang dimiliki oleh siswa berada di kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang ketika menghadapi masalah dapat mempertimbangkan menyelesaikan masalah, memiliki keinginan untuk mencari jalan keluar ataupun mencari bantuan pihak luar. Dapat dilihat juga dalam sikap siswa yang percaya pada dirinya bahwa ia mampu menghadapi masalah dengan baik. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 31 siswa dengan presentase (15%) maknanya siswa mudah menyerah dan cenderung menghindari dari masalah, tidak memiliki keinginan untuk mencari jalan keluar dan mengabaikan masalah yang dihadapinya. Siswa yang berada di kategori rendah cenderung berputus asa untuk menghadapi masalahnya. Kemudian ada sebanyak 52 siswa dengan presentase (26%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa memiliki *coping strategy* tinggi dengan sikap yang terlihat seperti tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan, mampu mencoba dan berusaha mencari jalan keluar atas permasalahan yang dihadapinya, dan dapat memaknai hal positif walaupun dalam keadaan masalah sekalipun. Siswa yang berada di kategori ini juga dapat mengontrol emosi dengan baik dapat dilihat dari sikap tenang bila menghadapi sebuah permasalahan. Berdasarkan tabel diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa siswa yang memiliki *coping strategy* dengan kategori sedang lebih banyak dari pada siswa yang memiliki *coping strategy* dengan kategori tinggi ataupun rendah.

2. Dari data kuesioner yang diperoleh sebanyak 199 siswa, diperoleh gambaran secara umum *psychological distress* pada siswa SMA N 10 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (76%) sebanyak 151 siswa, artinya siswa berada pada kategori sedang dengan tanda depresi dan kecemasan. Pada masing-masing ditandai dengan, siswa yang menampilkan perasaan sedih yang berlarut, kehilangan semangat, merasa kesepian, merasa ketakutan, khawatir yang wajar ketika mengalami suatu masalah. Pada kategori tinggi didapatkan hasil sebanyak 29 siswa dengan presentase (14%) maknanya siswa tanda menuju ke arah depresi dan kecemasan. Ditampilkan dengan sikap merasa bahwa dirinya tidak berharga, tidak semangat menjalani hari, dan merasa putus asa ketika mengalami suatu masalah, merasa khawatir dan perasaan gelisahserta tegang ketika mengalami suatu masalah. Dan sebanyak 19 siswa dengan presentase (9%) berada pada kategori rendah, maknanya siswa tidak mengalami tekanan psikologis akibat dari masalah yang sedang dihadapinya.
3. Hasil korelasi antara *coping strategy* dan *psychological distress* pada siswa di SMA Negeri 10 Tasikmalaya bahwa korelasi antara *coping strategy* dengan *psychological distress* terdapat hubungan positif 0,149 namun memiliki kualitas yang sangat rendah, artinya semakin tinggi *coping strategy* yang dimiliki oleh siswa maka *psychological distress* akan semakin rendah. Berdasarkan besar hubungan *coping strategy* dan *psychological distress* 0,149 didapatkan koefisien determinasi (R^2) kontrol diri sebesar 2,22% sehingga jika dipresentasikan kontribusi *coping strategy* dan *psychological distress* sebesar 2,22% artinya terdapat 97,8% variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap penurunan *psychological distress*.

B. Rekomendasi

1. Berdasarkan hasil penelitian tingkat coping strategy berada pada kategori cukup atau sedang, sehingga diperlukan adanya *reconnect* (penyambungan kembali), diharapkan guru BK atau dapat memberikan layanan bimbingan dengan strategi yang telah disusun dalam kerangka bimbingan untuk pengembangan pengendalian diri.
2. Guru BK atau konselor diharapkan dapat mempromosikan mengenai pentingnya memiliki coping strategy serta memberikan pemahaman mengenai pengelolaan emosi yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa karena berdasarkan hasil penelitian, tingkatan strategycoping siswa masih berada pada tingkatan sedang.
3. Guru BK atau konselor diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai coping strategy agar siswa tidak terjerumus memiliki psychological dstress yang tinggi.

