

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas *coping stress* yang digunakan oleh siswa/i akselerasi kelas XI yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional SMA di Kota Bandung, cenderung menggunakan *emotion focused form of coping*, yaitu sebanyak 58,33% dan sisanya siswa/i akselerasi menggunakan *problem focused form of coping*, yaitu sebanyak 41,67%.
2. Siswa/i akselerasi kelas XI SMA di Kota Bandung yang berada pada fase perkembangan remaja cenderung lebih dipengaruhi oleh emosi.
3. Siswa/i akselerasi kelas XI SMA di Kota Bandung yang menggunakan *emotion focused form of coping*, cenderung memiliki faktor keterampilan sosial yang tergolong tinggi.
4. Siswa/i akselerasi kelas XI SMA di Kota Bandung yang menggunakan *problem focused form of coping*, cenderung memiliki faktor keterampilan memecahkan masalah yang tergolong tinggi

5.2 Saran

Berkaitan dengan kesimpulan yang diperoleh maka peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran:

5.2.1 Saran Teoritis

1. Dapat diteliti lebih jauh tentang bagaimana penggunaan *coping stress* pada fase perkembangan yang lain dengan menggunakan hasil penelitian ini menjadi data awal.
2. Dapat diteliti lebih jauh mengenai keberhasilan *coping stress* yang digunakan oleh siswa/i akselerasi dalam menanggulangi stres yang dihadapinya.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan tindakan yang diperlukan oleh siswa dalam mengatasi stres pada saat akan menghadapi Ujian Akhir Nasional, dengan cara mengadakan acara *gathering* bersama orang tua siswa/i akselerasi yang dilakukan sebelum Ujian Akhir Nasional. Kegiatan tersebut dilakukan agar orang tua dapat memahami kesulitan-kesulitan yang dirasakan anaknya saat menghadapi Ujian Akhir Nasional, dan dapat lebih mendekatkan hubungan orang tua dan anak, sehingga siswa/i akselerasi merasa lebih didukung oleh orang tuanya. Hal tersebut dapat mengurangi stress yang dirasakan siswa/i akselerasi.
2. Bagi pihak sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengadakan rekreasi yang dilakukan sebelum menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hal tersebut dapat dilakukan agar siswa/i akselerasi menjadi tidak tegang, mereka dapat melupakan sejenak mengenai Ujian Akhir Nasional, juga menghilangkan perasaan stres yang dirasakan saat menghadapi Ujian Nasional.

3. Bagi orang tua agar memberikan suport pada siswa/i akselerasi saat akan menghadapi Ujian Akhir Nasional, dengan cara menanyakan kesulitan-kesulitan yang dialami anaknya, kemudian memberikan arahan-arahan agar permasalahan yang dirasakan anaknya dapat terselesaikan, dan meluangkan waktu bagi anak untuk saling bertukar pikiran.
4. Bagi siswa/i akselerasi dapat membuat kelompok belajar. Dengan membuat kelompok belajar, siswa/i akselerasi dapat lebih mudah untuk memahami pelajaran, lebih mudah berbagi pengalaman dalam belajar, saling menyupport satu sama lain, dan dapat saling berbagi pengalaman satu sama lain saat akan menghadapi Ujian Akhir Nasional.