

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh hasil bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $38 > 30$ , maka dapat dikatakan ada pengaruh layanan penguasaan konten teknik role playing terhadap manajemen stres, dengan demikian hipotesis diterima yang berarti bahwa ada pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik role playing terhadap manajemen stres pada siswa di SMA 3 Tebing Tinggi.
2. Dari hasil skor *pre-test* sebesar 1230 dan skor *post-test* sebesar 1273, maka selisih perubahan skor sebesar 43. Dengan demikian hasil analisis sesudah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik role playing ini lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan terhadap 16 orang responden. Maka dapat dikatakan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik role playing itu merupakan salah satu yang dapat digunakan untuk membimbing dalam meningkatkan manajemen stres siswa di sekolah.
3. Terjadi peningkatan jumlah manajemen stres setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik role playing dari masing-masing indikator perilaku *manajemen stres* pada siswa kelas 11 IPA 3 dan 11 IPA 7 di SMA 3 Tebing Tinggi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya dan dari kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Bagi guru BK diharapkan mampu memberikan layanan dengan tepat untuk mencegah dan mengatasi permasalahan Manajemen Stres yang ada pada diri peserta didik, seperti layanan penguasaan konten untuk pelaku Manajemen Stres, seperti pendekatan individual dimana individu dibantu bepikir dan melakukan aktifitas dengan secara positif dan memiliki kecenderungan berfungsi melatih diri untuk relaksasi dalam tekanan. Dalam pendekatan organisasional dilihat sebagai sosok yang bertindak untuk memenuhi kebutuhannya pokoknya secara sosial, yakni kebutuhan untuk aktualisasi diri dan kebutuhan untuk dicintai dan dihargai oleh orang lain sehingga tidak ada lagi kesenjangan antara diri sendiri dan lingkungan sekitar yang seharusnya mendukung dan membawa pelaku pada kehidupan yang lebih terarah dan tidak menjadi pribadi yang frustasi dan depresi.
2. Bagi siswa diharapkan mampu memanajemen stres diri sendiri dengan tidak memandang rendah diri sendiri ataupun tidak melakukan tindakan yang negatif yang merugikan diri.
3. Bagi guru bidang studi diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang dampak manajemen stres yang buruk, guru bidang studi juga diharapkan memberi perhatian yang lebih pada lingkungan sekolah untuk lebih mengetahui siswa yang menjadi korban manajemen stres yang buruk yang berdampak kepada hasil prestasi belajar peserta didik yang menurun.

4. Bagi orang tua diharapkan mampu mendidik anak di rumah sebagai pendidik yang utama bagi anak untuk tidak melakukan kegiatan yang merusak diri atau tindak kekerasan terhadap tubuh sendiri maupun tubuh orang lain dalam kondisi tekanan apapun.
5. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang ingin melakukan penelitian menggunakan variabel yang sama dengan sampel yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa menambah waktu pelaksanaan kegiatan layanan penguassan konten teknik role playing sehingga pelaksanaan kegiatan menjadi lebih tenang dan tidak terburu – buru. Selain penambahan waktu peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan jumlah pertemuan layanan penguassan konten teknik role playing menjadi 6 kali sesuai dengan indikator manajemen stres yang berjumlah 2 indikator dan deskriptor manajemen stres yang berjumlah 11 deskriptor, sehingga seluruh indikator dan deskriptor manajemen stres dapat lebih optimal dilaksanakan.