

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa sebelum dan setelah mendapatkan layanan konseling individual dengan strategi coping terjadi perubahan kearah yang lebih baik dan menandakan terjadinya pengurangan stres yang dialami siswa korban bullying dengan selisih skor 28,5 (27,40%), dengan besar perubahan stres subjek korban bullying sebesar 53,5%.. Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu berdasarkan tabel hasil data uji Wilcoxon diperoleh nilai terkecil yaitu  $J_{hitung} = 3$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 4$  sehingga nilai  $J_{tabel} = 0$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  ( $3 > 0$ ). Adapun hasil penilaian segera (LAISEG) yang dengan nilai rata-rata yang diperoleh 72,5 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan konseling individual dengan strategi coping dalam membantu meminimalisir stres yang dialami korban bullying di Boarding School MTsS Ulumul Qur’an T.A 2021/2022” ( Hipotesis diterima).

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Strategi Coping Untuk Meminimalisir Stres Pada Korban Bullying Di Boarding School MTsS Ulumul Qur’an T.A 2021/2022” maka diajukan beberapa saran yaitu:

#### 1. Bagi Sekolah

Hal ini dimaksudkan agar pihak sekolah dapat membantu dalam pelaksanaan layanan konseling individu untuk mengurangi stres yang dialami oleh anak-anak yang menjadi sasaran bullying, serta mendukung semua layanan bimbingan dan konseling.

#### 2. Bagi Konselor

Bagi Konselor sekolah diharapkan dapat melakukan tindakan preventif bagi pelaku tindakan bullying dan memberikan perhatian khusus atau melaksanakan layanan yang cocok bagi siswa yang masih memiliki tingkat stres tinggi. Serta lebih memaksimalkan pelayanan bimbingan dan konseling disekolah terkhusus layanan konseling individual agar dapat membantu siswa dalam pengentasan masalah dan dapat membantu mengembangkan keterampilan yang ada dalam diri siswa.

#### 3. Bagi Orang Tua

Hal ini dimaksudkan agar para orang tua memberikan perhatian lebih kepada anak-anak, dan bersikap terbuka kepada mereka sehingga mereka dapat belajar bagaimana menghadapi tantangan atau stres yang sedang dihadapi anak-anak, kepada orang tua juga diharapkan dapat berkunjung minimal 2 minggu sekali untuk melihat bagaimana kondisi anak.

#### 4. Bagi Konseli

Diharapkan konseli PN, AM, FD, dan PY, dapat mempertahankan dan terus menerapkan strategi coping agar dapat membantu meminimalisir stres yang

terjadi akibat tindakan bullying, dan dapat menjalani kehidupan kedepannya kearah yang lebih positif.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat dimasukkan sebagai rujukan ke dalam penelitian selanjutnya di bidang yang sama, terutama ketika mencoba mengurangi stres yang disebabkan oleh bullying pada siswa. Dalam hal ini jika peneliti selanjutnya berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan layanan yang sama yaitu konseling individu dengan strategi coping untuk membantu meminimalisir stres pada korban bullying maka perlu memperhatikan secara individual masing-masing subjek dalam mempertimbangkan factor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, serta memperhatikan setiap variabel yang akan diteliti.

