

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan:

1. Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ,dapat digunakan untuk meningkatkan *coping stres* akademik siswa kelas VII di SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun Ajaran 2015/2016.
2. *Coping stres* akademik siswa kelas VII SMP Swasta Pembangunan Galang meningkatsetelah mengikuti bimbingan kelompok teknik diskusi.
3. Adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap coping stres akademik siswa kelas VII SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun Ajaran 2015-2016.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dan dari kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1) Bagi peneliti

Untuk peneliti diharapkan agar mendalami bimbingan kelompok teknik diskusi agar pada proses bimbingan kelompok berikutnya dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

2) Bagi siswa

Agar dapat memperaktekan Teknik ini sendiri agar dapat lebih meningkatkan lagi coping stres akademik melalui bimbingan kelompok teknik diskusi.

3) Bagi Guru BK

Guru BK di sekolah dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi sebagai alternative yang tepat dan efektif dalam meningkatkan coping stres akademik siswa.