

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bahwa nilai $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ maka diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Data *pre-test* (sebelum diberikan layanan) memperoleh skor rata-rata sebesar 107,375 dan skor total rata-rata *post-test* (setelah diberikan layanan) sebesar 74,25. Berdasarkan uraian tersebut layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* membantu mengatasi stres mahasiswa yang diberikan kepada 8 orang dapat dikatakan baik.

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan. Dimana dengan penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* dapat memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres pada mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dari kategori tinggi menjadi rendah. Adapun saran yang dapat diberikan peneliti yakni sebagai berikut:

1. Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Diharapkan dosen pembimbing akademik merancang suatu kegiatan yang bergerak dalam bidang konseling kelompok khususnya dalam mengatasi stres pada mahasiswa semester akhir dengan teknik *Stress Inoculation Training*.

2. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi

Diharapkan Dosen Pembimbing Skripsi dapat berkomunikasi dengan mahasiswa bimbingannya sehingga pengerjaan skripsi dapat terkondisikan sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat. Selain itu Dosen Pembimbing Skripsi diharapkan dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa bimbingannya sehingga mahasiswa tidak mengalami stres berlebih dalam menyelesaikan skripsi.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini mahasiswa dapat mempertahankan bahkan meningkatkan keterampilan mengatasi stres salah satunya melalui penerapan dan latihan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi stres. Selain itu mahasiswa juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Jurusan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam mengatasi stres pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan teknik *Stress Inoculation Training* khususnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel mengatasi stres agar mempertimbangkan layanan yang akan diberikan seperti melalui layanan bimbingan klasikal karena layanan ini dikelola dalam bentuk kelas yang artinya lebih banyak menampung mahasiswa yang akan mengikuti layanan.

