

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi melalui layanan informasi dapat berpengaruh terhadap pengurangan stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa semester VIII Prodi BK Tahun Ajaran 2012/2013. Hal ini diperoleh dari perhitungan uji t yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = (7,415 > 1,71)$.

B. Saran

Saran – saran yang diberikan yaitu :

1. Diharapkan mahasiswa dapat mengikuti bimbingan pribadi melalui layanan informasi agar dapat mengurangi stres dalam menyelesaikan skripsi.
2. Diharapkan mahasiswa dapat merespon hal yang negatif menjadi positif dalam menyelesaikan skripsi dengan mengikuti bimbingan pribadi melalui layanan informasi.
3. Mengingat bahwa bimbingan pribadi melalui layanan informasi dapat mengurangi stres, maka selayaknya bimbingan pribadi melalui layanan informasi secara kontiniu tetap dilaksanakan.
4. Dari hasil penelitian skripsi ini, juga diharapkan dapat dijadikan pegangan bagi pihak jurusan dalam mengurangi stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi melalui pemberian bimbingan pribadi melalui layanan informasi.
5. Disarankan kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti lain dengan analisis keilmuan yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1995. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi II*. Jakarta : Rineka Cipta.
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi II*. Jakarta : Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi II*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Damayanti, Nidya. 2012. *Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Gregson, Terry. 2007. *life Without Stress Mengajari Diri Anda Sendiri Mengelola Stres*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Prayitno. 2004. *Layanan Informasi*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Rahman. 2003. <http://ansandi.com/> Mamfaat-Penggunaan-Video-Sebagai-media
- Saleh, Sasubar. 2001. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: UPP AMP YKPN
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi & Kusuma Wati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Wardati, dan Jauhar Mohammad. 2011. *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Winkel, & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- . 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wilkinson, Greg. 2002. *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stres*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Mumpuni, Yekti & Ari Wulandari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bimbingan Pribadi*. <http://binham.wordpress.com>. Di Akses Pada Tanggal 09 April 2012.

Graduates Psychology. http://www.gunadarma.ac.id/library/Artikel_10502199.pdf Akses Pada Tanggal 16 Februari 2009.

Pengertian Stres. <http://annazyusinta.blogspot.com.html>. Di Akses Pada Tanggal 06 Mei 2011.