

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Penyelenggaraan penelitian pada bab sebelumnya telah memaparkan hasil penelitian yang jelas. Dimana, perolehan nilai *pre-test* (sebelum penerapan layanan konseling kelompok teknik relaksasi) mendapatkan skor rata-rata sebesar 1017 dan nilai *post-test* (sesudah penerapan layanan konseling kelompok teknik relaksasi) mendapatkan skor rata-rata sebesar 886. Adapun selisih perubahan nilai rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 13,1 dengan persentase 13%, artinya mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres belajar setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik relaksasi.

Perolehan hasil analisis data pada penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung}$  dipilih dari nilai terkecil yakni 0. Taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 10$ , dan nilai  $J_{tabel} = 8$ . Maka, perolehan hasil analisis adalah  $J_{hitung} < J_{tabel}$  ( $0 < 8$ ). Maka diketahui bahwa hipotesis  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilaksanakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Semester Awal di Prodi BK FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025 dengan sebelum dilaksanakannya Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi.

#### 5.2 Saran

Bersumber pada kesimpulan yang dijelaskan sebelumnya, maka beberapa saran yang diberikan sebagai tindak lanjut bagi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Bagi Program Studi

Diharapkan kepada pihak program studi untuk terus berupaya dalam memaksimalkan fasilitas dan pola belajar mahasiswa demi mendukung pelaksanaan kegiatan belajar yang kondusif agar mencapai tujuan pendidikan yang optimal.

2) Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Diharapkan untuk seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling untuk mengimplementasikan seluruh program layanan di sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik relaksasi guna mereduksi stres belajar di dalam kelas.

3) Bagi Mahasiswa

Diharapkan untuk dapat mengetahui kondisi belajar terutama ketika mengalami stres berlebihan sehingga mampu mengantisipasi hal-hal negatif di kehidupan sehari-hari.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan evaluasi penelitian ke arah yang lebih baik dengan memperbaiki seluruh aspek penelitian, terutama dalam meminimalisir tingkat stres belajar melalui penerapan layanan konseling kelompok teknik relaksasi.