

BAB V PENUTUP

1.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan metode konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *thought stopping* untuk mengurangi *anxiety academic* Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro. Dapat ditarik kesimpulan bahwa metode konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *thought stopping* terbukti efektif untuk mengurangi *anxiety academic* Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro dengan jabaran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil *post-test* diambil 14 mahasiswa yang memiliki *anxiety academic tinggi*, yang terdiri dari 7 mahasiswa adalah kelompok eksperimen dengan hasil rata-rata 12% dan 7 mahasiswa adalah kelompok kontrol dengan hasil rata-rata 13.19%.
2. Hasil *post test* menunjukkan perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang awal mula memiliki nilai rata-rata 15% lalu diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* terjadi perubahan menjadi 12% tingkat *anxiety academic* mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.

1.2 SARAN

1.2.1 Bagi Konseli

Terhadap tujuh konseli yang sudah diberikan sebuah layanan konseling kelompok diharapkan mampu untuk terus bisa mengurangi *anxiety academic* dan menstabilkan perasaan dan pikiran agar lebih focus pada tugas akhir yang akan diselesaikannya. Disamping itu konseli juga diharapkan untuk menerapkan teknik *thought stopping* dalam kehidupannya supaya kehidupan yang dijalani lebih bisa bermakna dan selalu menikmati

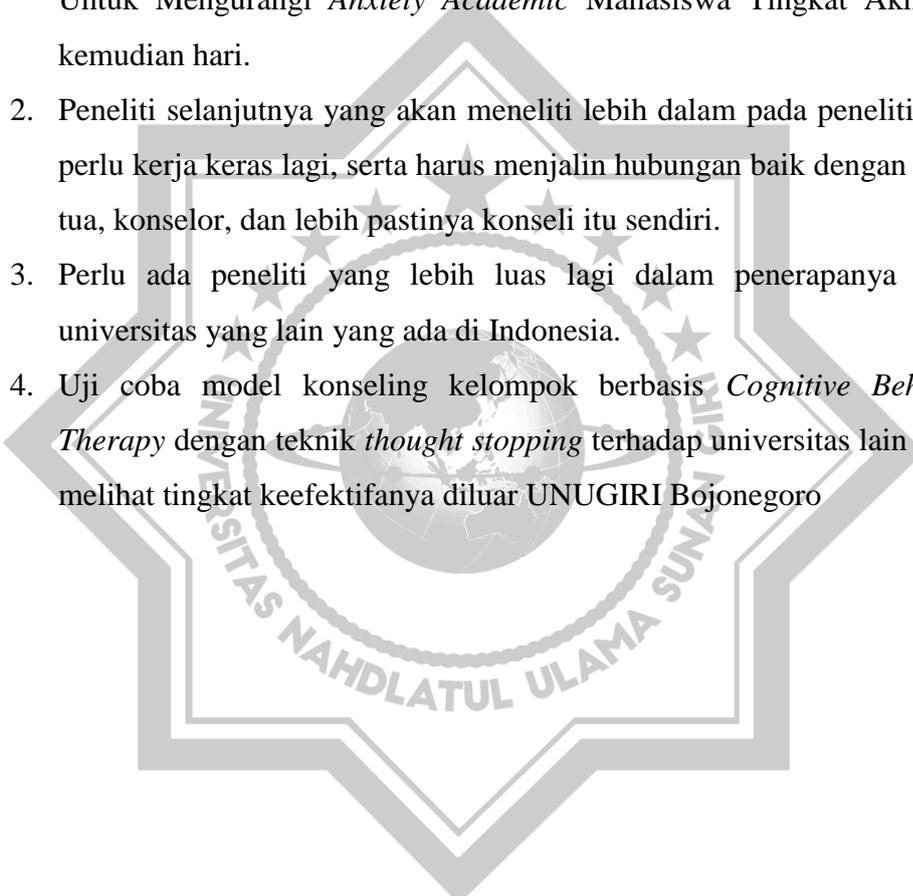
1.2.2 Bagi Universitas

Diharapkan kepada universitas untuk senantiasa menerapkan konseling kelompok dengan semaksimal mungkin serta mngupayakan menggunakan fasilitas dengan maksimal sebagai bentuk pengaplikasian layanan konseling individu maupun kelompok sehingga bisa membantu mahasiswa dalam

mengatasi permasalahan yang dirasakan baik itu pribadi, belajar, sosial, dan karir terutama dalam mengurangi *anxiety acadmic*.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Mampu menjadi bahan rujukan dan dapat meningkatkan juga mengembangkan penelitian terkait Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic* Mahasiswa Tingkat Akhir. di kemudian hari.
2. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti lebih dalam pada penelitian ini perlu kerja keras lagi, serta harus menjalin hubungan baik dengan orang tua, konselor, dan lebih pastinya konseli itu sendiri.
3. Perlu ada peneliti yang lebih luas lagi dalam penerapannya yakni universitas yang lain yang ada di Indonesia.
4. Uji coba model konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping* terhadap universitas lain untuk melihat tingkat keefektifannya diluar UNUGIRI Bojonegoro



UNUGIRI