

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan *stress inoculation training* untuk meningkatkan *coping stress* Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro. Dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan *stress inoculation training* (SIT) terbukti efektif untuk meningkatkan *coping stress* Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro dengan jbaran sebagai berikut :

1. Hasil peneltian diperoleh tingkat *coping stress* mahasiswa UNUGIRI, tinggi 16%, rendah 61% dan rendah 23%. Klasifikasi tingkat berdasarkan jenis *coping stress*. Jenis *problem focused coping* kategori tinggi 8%, sedang 50%, dan rendah 42% sedangkan *emotional focused coping* kategori tinggi 36%, sedang 53%, dan rendah 11%.
2. Layanan konseling di UNUGIRI belum dilakukan dengan opotimal dikarenakan kurangnya fasilitas dan sarana prasarana, namun sudah banyak tenaga profesional seperti Dosen Bimbingan Konseling.
3. Hasil *post test* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada *problem focussed coping*. *Emotional focussed coping* pada sub aspek *Ascape/avoidance, Accepting responsibility, Positive reappraisal*. Namun tidak terdapat perbedaan signifikan dalam sub aspek *seeking sosial emotional* dan *self control*.
4. Dengan layanan konseling kelompok CBT dapat memudahkan teknik SIT untuk meningkatkan teknik *coping stress* mahasiswa UNUGIRI dengan efektif dengan penyelesaian lancar dan hasil seperti yang diharapkan peneliti dan konseli.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Konseli

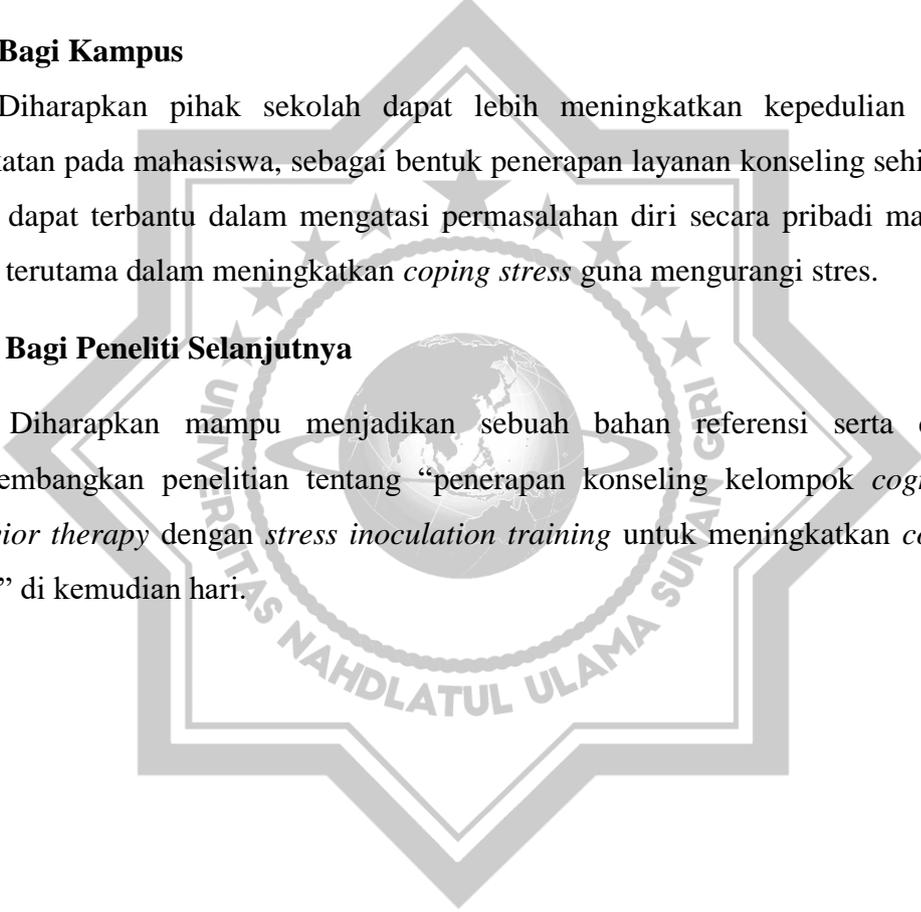
Kepada kedelapan mahasiswa diharapkan mampu untuk terus meningkatkan kemampuan *coping stress* dan dapat menghadapi stres. Diharapkan kepada kedelapan mahasiswa agar mampu mempertahankan hasil pelatihan atau mampu berkomitmen serta mengontrol diri sendiri dengan baik.

5.2.1 Bagi Kampus

Diharapkan pihak sekolah dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan pada mahasiswa, sebagai bentuk penerapan layanan konseling sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun tidak, terutama dalam meningkatkan *coping stress* guna mengurangi stres.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “penerapan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan *stress inoculation training* untuk meningkatkan *coping stress*” di kemudian hari.



UNUGIRI