

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian tentang kemampuan manajemen stress mahasiswa semester VI angkatan tahun 2012 Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo diperoleh bahwa manajemen stres dilakukan melalui aktivitas: (1) Konsentrasi dengan persentase 77.76%, (2) keterampilan belajar dengan persentase 80.46%, (3) istirahat yang cukup dengan persentase 75.55%, (4) percakapan kalbu dengan persentase 86.82%, (5) manajemen waktu dengan persentase 77.48%, (6) jaringan pendukung dengan persentase 80.90%.

Dengan demikian kemampuan manajemen stress mahasiswa semester VI angkatan tahun 2012 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo dengan persentase 79.82% menunjukan bahwa kemampuan manajemen stres mahasiswa semester VI angkatan tahun 2012 Jurusan Bimbingan dan Konseling cukup baik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- a. Untuk dosen di jurusan BK, diharapkan sebaiknya dapat membangun hubungan yang lebih baik lagi dengan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat lebih terbuka dalam mengemukakan masalah yang sedang dihadapi.
- b. Untuk mahasiswa, diharapkan agar lebih meningkatkan kemampuan manajemen stres dengan baik serta diharapkan perlu adanya motivasi atau dorongan dalam meningkatkan kemampuan manajemen stress pada mahasiswa.
- c. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan ini dapat menjadi referensi pengkajian penelitian berikutnya tentang kemampuan manajemen stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT.RinekaCipta.
- Arikunto & Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Aryani, Farida. 2012. *Stres Inoculation Training (SIT) : Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar siswa Menuju Generasi Unggul dan Berkarakter*. (Jurnal) Universitas Negeri Makasar.
- Council, National Safety. 2003. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- K.Bertens. 2005. *Metode belajar untuk mahasiswa*. Jakarta: Gramedia pustaka utama
- Lubis, NamoraLumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Novia Efrita. 2014. *Tips-tips Dahsyat Kelola Stres dan Emosi*. Yogyakarta: Araska
- Prof. Dr. Sudjana. 2005. *MetodaStatistika*. Bandung: Tarsito.
- Priyoto. 2014 . *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Safaria dan Saputra. 2012. *Manajemen Stres*. Jakarta: PT. BumiAksara.
- Segarahayu Dianita Rizky. 2013. *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang*. (Jurnal) Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang
- Soewadji, Jusuf. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Terry Looker dan Olga Gregson. 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.

Terry Gregson. 2007. *Life Without Stress-Mengajari Anda Sendiri Mengelola Stres*.

Jakarta: PT. PrestasiPustakaraya.

Uno, Hamzah B. 2006. *Orientas Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: BumiAksara.

Yusuf dan Nurihsan.2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT.RemajaPosdakarya.