

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo diperoleh data dari 2 indikator yaitu fisik dan psikis. Indikator pertama fisik memperoleh persentase yakni sejumlah 43.61%. Hal ini menunjukkan bahwa deskripsi kecenderungan stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling termasuk dalam kategori kurang. Indikator kedua psikis memperoleh persentase yakni sejumlah 36.24%. Hal ini menunjukkan bahwa deskripsi kecenderungan stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling termasuk dalam kategori tidak baik.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dijabarkan, maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling cenderung pada fisik dengan memperoleh persentase 43.61% sehingga termasuk dalam kategori kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan serta uraian kesimpulan sebagaimana yang diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut yakni:

- a. Mengingat kecenderungan stres dalam segi fisik masih berada pada kategori tinggi dari psikis, maka diharapkan perlu adanya penelitian selanjutnya untuk mengkaji penyebabnya.
- b. Pembaca diharapkan skripsi ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan acuan untuk lebih memperluas lagi kajian mengenai kecenderungan stres.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Danim, Sudarwan dan H. Khairil. 2011. *Psikologi Pendidikan (Dalam Perspektif Baru)*. Bandung: Alfabeta.

Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.

- Morgan, Nicola. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Gemilang.
- Munggaran, Rizky Djati. 2012. *Pemanfaat Open Source Software Pendidikan Oleh Mahasiswa Dalam Rangka Implementasi Undang-Undang No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Novia, Efrita. 2014. *Tips-tips Dahsyat Kelola Stres dan Emosi Untuk Hidup Lebih Bahagia*. Yogyakarta: Araska.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ridwan. 2004. *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan dan peneliti pemuda*. Bandung: PT Alfabeta.
- Soewadji, Jusuf. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sudjana, 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Trasito
- Sugiono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosda.
- Universitas Negeri Gorontalo. 2014. *Panduan Karya Tulis Ilmiah*. Gorontalo: UNG.
- Wade, Carole. Dan Carol Tavriss. 2007. *Psikologi Edisi Ke-9*. Jakarta: ERLANGGA.
- Yusuf, Syamsu. dan Juntika Nurihsan. 2010. *Landasan Bimbingan dan konseling*. Bandung: REMAJA ROSDAKARYA.