

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan $T_{hitung} = 11,13 > T_{tabel} = 2.04$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga penerapan konseling individual berpengaruh terhadap kecenderungan stres negatif siswa menjadi stres positif dalam menghadapi ujian dengan melihat perbedaan rata-rata kecenderungan stres negatif dan stres positif siswa dalam menghadapi ujian sebelum penerapan konseling individual dan sesudah penerapan konseling individual kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka saran yang peneliti berikan adalah;

- a. Bagi siswa, harus lebih bisa mengelola kecenderungan stres dengan baik agar bisa mencapai hasil belajar yang optimal.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan penerapan layanan konseling individual dijadwalkan secara kontinu sebagai upaya pencegahan (*preventif*) agar siswa tidak mengalami kondisi kecenderungan stres negatif dalam menghadapi ujian.
- c. Bagi peneliti lain, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat menjadi lebih baik lagi dan bermanfaat bagi dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto dan Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Penelitian Praktis*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Chirstyanti, Dika, dkk. 2010. *Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. *Insan*. 12 (03):155
- Lestari dan Yudhanegara. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: Refika Aditama.
- Lumonga, N. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Martono, N. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Nevid, S. Jeffery., dkk. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Nurihsan, A, Juntika. 2014. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama
- _____. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Priyoto. 2014. *Konsep Management Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Taristo
- _____. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Taristo
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Terry Looker dan Olga Gregson. 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Universitas Negri Gorontalo. 2013. *Panduan Karya Tulis Ilmiah (Panduan Penulisan Makalah Tugas Akhir Diploma, Skirpsi Program Sarjan (S-1) Dan Tesis Program Pascasarjan (S-2))*. *Buku Tidak Diterbitkan*. Universitas Negri Gorontalo.
- Tambunan, Elistiani. 2017. *Meningkatkan Minat Belajar Siswa Melalui Konseling Eklektik Dengan Menggunakan Media Superhero Pada Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 5 Sibolga*. *Psikologi Konseling*. 11 (2):3

- Terry Gregson. 2007. *Life Without Stress-Mengajari Anda Sendiri Mengelola Stres*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya
- Willis, S. Sofyan. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wirahmihardja, A. Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikoogi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. 2012. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. 2004. *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. Bandung : Bani Quraisy