

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.

B. Saran

1. Bagi Dosen

Penelitian ini memungkinkan bagi dosen memahami cara mengurangi stres mahasiswa semester akhir dengan konseling kelompok dan teknik *cognitive restructuring*. Dosen dapat merencanakan program bimbingan akademik, berkolaborasi dengan dosen lain untuk menangani permasalahan stres akademik mahasiswa. Dosen dapat memberikan dukungan lebih efektif kepada mahasiswa, meningkatkan kesuksesan akademik mereka.

2. Bagi Mahasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mereduksi tingkat stres mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling saat menyusun tugas akhir melalui pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

3. Penelitian Selanjutnya

Peneliti lain alangkah baiknya memperhatikan penelitian ini agar dilakukan pengembangan pada penelitian lainnya berdasarkan fokus penelitian beserta ruang lingkup yang lebih luas, sehingga berdampak lebih baik bagi perkembangan dunia pendidikan.