

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang berjudul Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja, Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat empat mahasiswa semester 6 pada Prodi BKI di UIN SMH Banten yang kuliah sambil bekerja, diantaranya yaitu konseli SJ, MFH, DSM, dan EN, mereka mengaku merasa stres akibat kuliah dan bekerja yang dilakukannya. Berdasarkan hasil dari penelitian, stres yang mereka alami memberi dampak buruk pada kehidupan mereka. Mulai dari aspek fisik, perilaku, pikiran, hingga perasaan mereka. Sehingga hal tersebut dapat mengganggu aktivitas kuliah dan pekerjaannya.
2. Penerapan konseling behavioral dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan sesuai dengan kesepakatan antara peneliti dengan konseli, dan menggunakan teknik *self management* yang terdiri dari empat tahap yaitu *self monitoring*, *selfreward*, *self contracting*, dan *stimulus control*. Peneliti bertugas sebagai mentor yang membantu dan mengarahkan konseli untuk dapat berperan aktif dalam proses konseling dan menerapkan tahapan-tahapan teknik *self management*. Sehingga konseli memiliki tanggung jawab penuh atas hasil yang ingin dicapainya. Peneliti juga memberi

nasihat, saran, serta motivasi agar konseli dapat mengatasi permasalahannya dengan baik.

3. Hasil dari penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat dilihat dari sebelum dan sesudah konseli melakukan konseling. Sebelum melakukan konseling, konseli merasa stres, kelelahan, pola hidup yang tidak teratur, malas, dan sulit mengatur waktu. Setelah melakukan konseling, konseli mengaku dapat merubah perilaku, pikiran, dan perasaan buruknya secara perlahan dan bertahap, memperbaiki pola hidup menjadi lebih baik, dapat mengatur waktu, dan dapat memperbaiki *self management* yang dimilikinya, sehingga mereka dapat mengontrol stresnya dan menjadi berkurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Konseli

Konseli diharapkan dapat mempertahankan perubahan baik yang terjadi dan dapat meningkatkan *self management* yang telah dimilikinya. Jika permasalahan yang sama terjadi di kemudian hari, konseli diharapkan mampu mengatasinya dengan teknik yang telah dipelajari selama melakukan proses konseling dengan peneliti. Peneliti berharap agar konseli tidak melupakan pelajaran berharga selama proses konseling berlangsung.

2. Untuk Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para mahasiswa, dosen, dan siapapun yang membacanya, serta dapat

menjadi pembelajaran bagi para mahasiswa khususnya pada Prodi Bimbingan Konseling Islam.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan, gambaran, serta bahan acuan bagi penulisan atau penelitian yang akan datang mengenai penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.