

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Guru BIMBA dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* melalui layanan konseling individual efektif dalam mengurangi tingkat stres kerja Guru BIMBA. Hal ini dapat dilihat dari perolehan hasil antara nilai *pretest* yang berada pada nilai 417 dan berada pada kategori tinggi dengan hasil *posttest* yang berada pada nilai 282 berada pada kategori sedang. Selanjutnya peneliti melihat dari hasil uji *t paired* menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 20,430 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu < 0.05 . Maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka kesimpulan akhir pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres kerja Guru BIMBA sebelum dan setelah diberikan perlakuan pendekatan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan pembahasan hasil penelitian yang telah dipaparkan oleh peneliti diatas, maka penulis menyampaikan beberapa saran-saran diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Guru BIMBA, Guru perlu meninjaklanjuti dan meningkatkan hasil *treatment* yang telah dilaksanakan selama dua kali pertemuan. Sehingga para Guru yang mengalami stres kerja mampu mempertahankan perubahan ke hal positif dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi orang tua murid, perlu meningkatkan pengawasan dan pembelajaran dari orang tua agar anak-anak saat belajar tidak mengandalkan dari Guru BIMBA.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat menggunakan treatment-treatment yang membantu mengurangi stres kerja Guru BIMBA dan dapat melaksanakan dengan waktu yang maksimal.