

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester VI di Kelas VI A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan, kondisi stres pada mahasiswa semester VI sebelum diberikan penerapan termasuk ke dalam kategori sedang dengan jumlah responden terbanyak yaitu berjumlah 61 orang atau sekitar 81% dari 75 responden. Sedangkan kategori tinggi, nilai persentase sebesar 11% dengan jumlah 8 orang, dan kategori rendah memiliki persentase sebesar 8% dengan jumlah responden 6 orang. Namun, setelah diberikannya penerapan tingkat stres pada mahasiswa semester VI berubah menjadi kategori tinggi 0%, kategori sedang 43% dengan jumlah 32 orang, dan kategori rendah 57% dengan jumlah 43 orang.
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan, untuk persentase penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan kepada mahasiswa semester VI termasuk ke dalam kategori sedang sebesar 81% atau sangat berpengaruh, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diterapkan kepada responden bisa menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester VI.
3. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang kuat, sekitar 74.7% dari pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester VI dengan menggunakan teknik kognitif. Serta hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan adanya perubahan tingkat stres pada mahasiswa semester VI dengan cara merubah pemikirannya yang irasional menjadi rasional.

Apabila variabel *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dinaikkan sebesar 1 satuan, maka akan berpengaruh akan berpengaruh terhadap peningkatan stres pada mahasiswa semester VI sebesar 0.592 satuan.

## **B. Saran**

Penelitian ini diharapkan berguna secara teoritis dan praktis. Adapun saran yang dapat diberikan berkenaan dengan penelitian mengenai stres pada mahasiswa semester VI di UIN SMH Banten adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak dosen UIN SMH Banten sebaiknya Bapak/Ibu dosen memperhatikan aspek-aspek yang dapat mengakibatkan stres terhadap mahasiswa. Hal tersebut sangat penting karena beban pada mahasiswa yang terlalu banyak maupun sedikit dapat meningkatkan stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa semester VI.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa semester VI. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain lebih dalam lagi dan peneliti selanjutnya dapat memberikan kontribusi terhadap stres pada mahasiswa.
3. Bagi mahasiswa terkhusus semester VI semoga selalu diberikan kesabaran dan kemudahan dalam mengerjakan tugas kuliah, dan semoga pandemi Covid-19 segera berlalu agar kita semua dapat beraktivitas seperti biasanya.