

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang hingga tinggi, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan, khususnya dalam proses penyelesaian studi.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi. Rata-rata skor stres akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 61,1 pada saat pretest menjadi 47,5 pada saat posttest.
3. Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian. Rata-rata skor posttest kelompok eksperimen sebesar 47,5, sedangkan rata-rata skor posttest kelompok kontrol sebesar 58,5. Hasil uji Independent Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$.

4. Berdasarkan hasil tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dapat dinyatakan efektif dalam membantu mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan dan mengoptimalkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi sebagai salah satu alternatif layanan pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik, khususnya dalam menghadapi tuntutan penyelesaian studi.

2. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Konselor atau tenaga bimbingan dan konseling disarankan untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi secara terstruktur dan berkelanjutan, karena pendekatan ini terbukti dapat membantu mahasiswa memahami serta mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan strategi coping yang efektif, serta membangun dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya pada fase akhir studi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek, variasi teknik intervensi, maupun konteks penelitian yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai penanganan stres akademik pada mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap dalam proses pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan yang dialami, antara lain sebagai berikut:

1. Keterbatasan dalam pengendalian variabel luar, terdapat faktor-faktor di luar perlakuan konseling kelompok yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, seperti hambatan psikologis berupa *mental block* dalam mengerjakan skripsi yang memerlukan motivasi lebih mendalam di luar sesi konseling.
2. Keterbatasan faktor lingkungan dan sosial mahasiswa, seperti kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau teman sebaya, tekanan ekonomi, serta tuntutan pekerjaan yang menyebabkan fokus mahasiswa terbagi antara penyelesaian skripsi dan kebutuhan finansial.
3. Keterbatasan durasi pelaksanaan treatment, layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, yaitu 30 menit setiap sesi, sehingga intervensi yang diberikan belum sepenuhnya

menjangkau perubahan psikologis yang bersifat mendalam dan berjangka panjang.