

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan dan saran yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan perencanaan program layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress sehingga dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa aktivis Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Maka berdasarkan rumusan masalah yang dimuat di BAB I, simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Gambaran umum kemampuan manajemen stres mahasiswa aktivis Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya**

Gambaran secara umum manajemen stres mahasiswa aktivis Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori rendah dengan persentase (12%) sebanyak 34 mahasiswa, artinya mahasiswa memiliki kemampuan manajemen stres yang kurang optimal atau kurang baik dalam beberapa aspek yang ada dalam manajemen stres. Dan sebanyak 202 mahasiswa dengan persentase (69%) berada pada kategori sedang artinya mahasiswa sudah mampu memiliki manajemen stress yang baik dalam beberapa aspek yang ada dalam manajemen stres. Dan sebanyak 58 mahasiswa dengan persentase (20%) berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa sudah memiliki manajemen stres yang baik dalam beberapa aspek yang ada dalam manajemen stres.

#### **B. SARAN**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan mahasiswa aktivis UMTAS mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan manajemen stres yang ada pada dirinya sehingga dapat disadari dan meminimalisir tingkat kecemasan yang menyebabkan terjadinya keterhambatan dalam proses pembelajaran.

##### **2. Bagi Konselor Perguruan Tinggi**

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yaitu gambaran umum manajemen stres. Oleh karena itu hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres

mahasiswa dan meminimalisir tingkat stres, agar mahasiswa lebih siap dan termotivasi untuk menyelesaikan tugasnya.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat mengembangkan dan menggali informasi lebih lanjut kaitannya dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi manajemen stres dalam menghadapi kecemasan selama proses pembelajaran yang dilakukan secara daring karena pandemik COVID-19 ini agar lebih efektif dan efisien, dan lebih memperbanyak sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji keefektifan dari program layanan bimbingan yang sudah direncanakan.

