

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* sangat efektif dalam mengurangi stres belajar siswa. Hal ini dibuktikan setelah dilakukan perhitungan berdasarkan instrumen angket yang ditelaah disebarkan kepada siswa.
2. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis bahwa t_{hitung} sebesar 104.884 kemudian hasilnya dikonfirmasi dengan nilai t_{tabel} 1697, untuk taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel 30. Sehingga kriteria pengujian hipotesis yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($104.884 > 1697$) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima. Yang berarti Terdapat efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* untuk mengurangi stres belajar siswa.

1.2 Saran

Berdasarkan dari temuan yang telah diperoleh oleh peneliti dalam penelitian ini, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut;

1. Disarankan kepada guru BK agar merencanakan dan melakukan konseling kelompok dengan strategi *coping* guna untuk mengurangi stres belajar siswa.

2. Strategi *coping* yakni salah satu metode yang mampu digunakan dalam konseling kelompok untuk melihat kemampuan siswa yang sungguh-sungguh belajar.
3. Disaranan kepada siswa supaya lebih aktif dalam mengikuti konseling kelompok yang diselenggarakan oleh guru BK guna untuk mengurangi stres belajar siswa.