

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat *stress* sebelum diberikan pelatihan *management stress* dengan sesudah diberikan pelatihan *management stress*, dengan hasil uji-t ( $t=8,193$  dan  $p=0,015$ ;  $p<0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat *stress* setelah subjek diberi pelatihan *management stress*.

Pelatihan *management stress* dirancang berdasarkan program dari Taylor (2011) yang terdiri dari tahap edukasi, tahap keterampilan, tahap praktek. Pada tahap edukasi subjek akan mendapatkan informasi tentang *stress*, dari pengertian sampai dengan efek negatif yang ditimbulkan oleh *stress*. Dari tahap edukasi dapat mengubah penilaian negatif ke penilaian positif serta dapat meningkatkan keyakinan didalam diri untuk bisa mengelola *stress*. Pada tahap keterampilan individu akan diajari relaksasi dan *self-talk*, yang pertama relaksasi dapat mengembalikan otot-otot yang tegang menjadi rileks kembali, dan memstabilkan kembali pemompa darah dalam tubuh. Yang kedua *self-talk* dapat mengubah keyakinan negatif ke positif pada diri individu sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, dengan kepercayaan diri bahwa individu bisa mengelola *stress*. Dengan meningkatnya kepercayaan diri individu dapat mengelola stress maka dapat menurunkan tingkat *stress*. Pada tahap praktek individu mempraktekan apa yang sudah didapatkan selama pelatihan baik pada tahap edukasi maupun tahap

keterampilan dalam mengelola *stress* serta pemantauan diri terhadap *stress*, individu memiliki penilaian yang berbeda terhadap *stress*, percaya diri bahwa individu dapat mengelola *stress*. Adanya penilaiann positif dan percaya diri, dapat mengubah perilaku dalam menggunakan *coping* yang sesuai sehingga memiliki sikap positif dalam menghadapi *stress* maka *stress* menurun.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang diajukan diantaranya:

### 1. Kepada subjek penelitian

Kepada subjek penelitian, diharapkan terus menerus menerapkan pelatihan *management stress* ini dalam kehidupan sehari-hari agar *stress* menurun.

### 2. Kepada praktisi atau psikolog

Pelatihan *management stress* dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi/ penanganan untuk menurunkan tingkat stress.

### 3. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak subjek penelitian, agar dapat digeneralisasikan dengan luas.
- b. Diharapkan peneliti bisa menambahkan *follow-up* dalam penelitian, agar dapat dilihat efek jangka panjang.