

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa *Stress Inoculation Training* (SIT) efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut terbukti dengan nilai  $p = 0.05$ , begitu pula pada *Gain Skor* yang mendapatkan hasil nilai  $p = 0.05$ . Apabila dibandingkan dengan nilai probabilitas maka hasilnya sama yakni tidak kurang dan tidak lebih. Meskipun nilai signifikansi = nilai probabilitas, namun menurut Azwar (2005) interpretasi tersebut tetap signifikan. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini yakni “terdapat efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa PGSD” diterima dan telah terbukti.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan pada pelaksanaan dan hasil penelitian, maka saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek pelatihan diharapkan masih tetap melakukan teknik-teknik dalam *Stress Inoculation Training* (SIT) seperti relaksasi dan *self-statement* secara mandiri dirumah agar semakin terlatih dan terbiasa.

2. Bagi Mahasiswa

*Stress Inoculation Training* (SIT) dapat diaplikasikan dan digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi stres akademik mahasiswa seperti teknik relaksasi, monitoring stres, dan *self-statement*. Selain itu, mahasiswa juga bisa mengikuti berbagai pelatihan atau seminar-seminar dengan tema pengelolaan stres, menggunakan sosial media sebagai ajang untuk menambah afirmasi positif dikala stres.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebaiknya dapat menggunakan sesi *booster* dan durasi pelatihan lebih panjang agar hasil yang didapatkan lebih maksimal.