

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang efektivitas *self hypnosis* menggunakan teknik objek *imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir jurusan bimbingan konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tahapan yang dilakukan dalam pemberian *treatment self hypnosis* menggunakan teknik objek *imagery* adalah sebagai berikut.
  - a. Perkenalan dan pembinaan hubungan baik antara terapis dan klien
  - b. Pengungkapan problematika yang dialami
  - c. Pelaksanaan *self hypnosis*
    - 1) Induksi
    - 2) *Deepening*
    - 3) Isolasi
    - 4) Sugesti
    - 5) Terminasi
  - d. Edukasi tentang stres
  - e. Penutup.
2. Kondisi tingkat stres mahasiswa semester akhir jurusan bimbingan konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020 sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sangat rendah.
3. Terdapat keefektifan dari sebuah *treatment self hypnosis* menggunakan teknik objek *imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir jurusan bimbingan konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020.

## B. Saran

### 1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai pemahaman untuk menyadari kesadaran diri dan *manage* tingkat stres dalam menyusun skripsi.

### 2. Bagi Instansi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan untuk mengevaluasi sejauh mana layanan bimbingan skripsi yang telah diberikan oleh pembimbing kepada mahasiswa.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian dengan materi terbaru sehingga bisa memperdalam menganalisis tentang mengatasi permasalahan stres bagi mahasiswa yang menyusun skripsi.



