

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Selama proses konseling dilaksanakan, dapat diketahui ada beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami stres. Faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Faktor Internal, yakni faktor yang berasal dari dalam diri konseli yang meliputi faktor psikologis.
- b. Faktor Eksternal, yakni faktor yang berasal dari luar diri konseli yang meliputi faktor ekonomi dan faktor lingkungan.

Adanya faktor stres yang dialami oleh konseli diatas, berakibat pada konseli beberapa hal, yaitu :

- a. Sensitif (mudah emosi dan tersinggung)
- b. Cemas (khawatir)
- c. Sulit tidur
- d. Takut
- e. Jantung berdebar-debar
- f. Berkeringat dingin
- g. Sulit Berkonsentrasi

- h. Pusing
 - i. Sering terburu-buru melakukan sesuatu
2. Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi seorang istri yang mengalami stres di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:
- a. Tahap Awal Konseling yang meliputi langkah mengidentifikasi masalah konseli dan menetapkan diagnosa permasalahan yang konseli hadapi.
 - b. Tahap Tengah yang meliputi langkah prognosa (perencanaan pemberian bantuan kepada konseli) dan langkah pemberian treatment (terapi) kepada konseli. Langkah-langkah terapi yang dilakukan secara singkat dapat dinyatakan sebagai berikut: membaca basmalah sebelum memulai terapi, memejamkan mata dan melepaskan semua beban pikiran, olah pernafasan (tarik nafas, tahan nafas, dan menghembuskan nafas), dan di saat menghembuskan nafas menyebut nama ALLAH.
 - c. Tahap Akhir yang meliputi langkah evaluasi (follow up) untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseling dilakukan.

3. Berdasarkan hasil prosentase, proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi seorang istri yang mengalami stres di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto dapat dinyatakan berhasil (78 %) dengan adanya perubahan pada diri konseli yang semakin lebih tenang dalam menghadapi permasalahannya sehingga secara tidak langsung stres yang dialami konseli makin berkurang.

B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini yang tentunya merujuk pada hasil penelitian yang sudah ada dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat lebih baik.

Dalam hal ini peneliti berusaha memberikan saran-saran agar kedepannya penelitian bisa lebih baik, yaitu:

1. Bagi Konselor

Untuk selalu mengamalkan ilmunya kepada masyarakat dan bermanfaat bagi orang banyak karena sesungguhnya sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain.

Berusaha selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberi motivasi seseorang sebagai langkah awal pembelajaran agar ke depannya bisa lebih baik dalam

membantu masalah orang lain jika suatu saat menjadi konselor yang profesional.

2. Bagi Konseli

Untuk konseli, jangan takut dalam menghadapi segala permasalahan hidup di dunia ini. Percayalah bahwa setiap permasalahan pasti bisa diselesaikan dan Allah pasti memberikan suatu kemudahan dibalik semua kesulitan yang manusia hadapi.

Selalu mengingat Allah merupakan salah satu cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Ketika manusia diberi ujian oleh Allah, maka ingatlah Allah tidak memberikan hambaNya suatu ujian yang melebihi batas kemampuan hambaNya. Sewaktu manusia dapat dengan tenang dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya, maka ia mampu berfikir positif dan mengetahui jalan keluar yang terbaik untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

3. Bagi Mahasiswa

Bagi para mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam agar melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai pelaksanaan *Islamic Transcendental Meditation* untuk mengetahui validitas keberhasilan *Islamic Transcendental Meditation* kepada kelompok yang lebih luas.