

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, antara lain:

##### 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, yaitu 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 keluarga.

Adanya faktor stres yang dialami oleh konseli di atas, mengakibatkan beberapa hal yang terjadi pada konseli, antara lain:

- 1) Sedih yang mendalam
- 2) Merasa bersalah
- 3) *Jengkel* mendengar Adzan
- 4) Murung
- 5) Menyendiri
- 6) Tertekan

2. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam mengatasi stres seorang remaja di Wonocolo Surabaya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:
  - a. Tahap awal konseling yang meliputi langkah mengidentifikasi masalah konseli dan menetapkan diagnosa permasalahan konseli.
  - b. Tahap tengah konseling yang meliputi langkah prognosa (perencanaan pemberian bantuan kepada konseli) dan langkah pemberian *treatment* kepada konseli. Langkah-langkah terapi yang dilakukan secara singkat dapat dinyatakan sebagai berikut; niat, dalam arti konseli harus meyakini bahwa melalui Al-qur'an Allah akan menyembuhkan penyakitnya, membaca ayat dalam Al-qur'an (dalam hal ini konseli telah memilih surat Yasiin untuk dibacanya ba'da Maghrib, dan ayat ke-87 pada surat Al-anbiya' sebanyak tujuh kali menjelang tidur), dan konselor meminta konseli untuk dapat *istiqomah* dalam melakukannya.
  - c. Tahap akhir konseling yang meliputi langkah evaluasi (follow up) untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseling dilakukan.
3. Berdasarkan hasil prosentase, proses Bimbingsn Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres seorang remaja di Wonocolo Surabaya dapat dinyatakan dinyatakan berhasil (84%) dengan adanya perubahan pada diri konseli yang mengaku lebih tenang dalam

menghadapi/menerima kenyataan sehingga bisa dikatakan stres yang dialami konseli semakin berkurang.

## **B. Saran**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari betul bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti bereharap kepada calon peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini yang tentunya merujuk pada hasil penelitian sebelumnya dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan selanjutnya lebih maksimal.

Dalam hal ini, peneliti berusaha memberikan beberapa saran agar kedepannya penelitian bisa lebih baik. Sara-saran peneliti antara lain:

### **1. Bagi Konselor**

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

Belajar untuk selalu mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberi motivasi sebagai langkah awal pembelajaran, supaya kelak bisa lebih baik lagi dalam membantu masalah orang lain jika suatu saat menjadi konselor yang profesional.

### **2. Bagi Konseli**

Jangan pernah merasa takut akan segala permasalahan yang terjadi, karena itu merupakan sebuah ujian kehidupan, dan Allah tidak akan pernah menguji hamba-Nya diluar batas kemampuan hamba itu sendiri.

Percayalah bahwa Allah senantiasa bersama kita. Dan pasti akan selalu ada hikmah dibalik suatu kejadian.

Selalu mengingat Allah merupakan salah satu cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Jika kita sudah mampu tenang dalam hati dan pikiran, niscaya kita akan dapat berfikir lebih positif, karena dengan berfikir positif, dengan mudah kita akan segera menemukan penyelesaian masalah tersebut.

### 3. Bagi Mahasiswa

Bagi para mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam agar melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai pelaksanaan Terapi Relaksasi dengan Al-qu'an untuk mengetahui validitas keberhasilan Terapi Relaksasi dengan Al-qur'an kepada kelompok yang lebih luas.