

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses penelitian ini dilakukan di SMK PGRI I Surabaya dan peneliti di beri izin untuk meneliti siswa-siswa kelas X TKR I yang berjumlah 31 siswa. Dan peneliti melakukan penelitian dengan teknik relaksasi dengan cara pernafasan yang dilakukan di dalam kelas siswa X TKR I. Tahap ini dilakukan selama satu bulan. Pertama-tama peneliti memperkenalkan bagaimana cara melakukan teknik relaksasi dan siswa-siswa merasa senang dan antusias, setelah itu peneliti mengajak para siswa melakukan teknik relaksasi bersama-sama. Agar siswa-siswa memahami dan mempraktekkan lebih mendalam maka peneliti juga memperlihatkan video tentang relaksasi, peneliti mengajak rileksasi bersama-sama beberapa kali, beberapa pertemuan dengan siswa-siswa untuk melakukan teknik relaksasi, peneliti melihat siswa-siswa sudah bisa melakukan relaksasi dengan baik maka peneliti merasa cukup untuk penelitian yang peneliti harapkan.

2. Hasil analisa membuktikan bahwa adanya pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi untuk menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya adalah tinggi. Hasil perhitungan nilai yang di peroleh adalah 0.873. Adapun pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya adalah **tinggi**.

B. SARAN

Syukur Alhamdulillah kepada-Nya, upaya dalam menyelesaikan tugas akhir telah selesai. Dalam segala proses untuk terwujudnya skripsi ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil dari apa yang telah diteliti dengan rujukan penelitian relevan, agar penelitian selanjutnya dapat lebih baik dan sempurna.

Untuk kebaikan dalam penyempurnaan penelitian, peneliti berharap agar penelitian yang akan dilakukan oleh para calon-calon peneliti bisa lebih sempurna. Kemudian, untuk menunjang penelitian bisa lebih sempurna, peneliti memberikan saran kepada:

1. Untuk siswa SMK PGRI yang mengalami gejala stres akademik semoga dapat mengatasi gejala tersebut agar tidak tertinggal dalam pelajaran dan dapat menggunakan waktu dengan baik dalam menjalankan aktifitas sekolah.
2. Bagi guru SMK PGRI I Surabaya dapat lebih memperhatikan siswa-siswanya dalam pelajaran dan tingkah lakunya, agar tidak terjadi stres

akademik di lingkungan SMK PGRI I Surabaya terutama di kelas X TKR

I.

3. Bagi para Mahasiswa atau pembaca, diharapkan untuk tidak hanya sekedar membaca, tapi alangkah baiknya kita pahami serta dapat ditelaah dalam diri masing-masing tentang stres akademik yang terjadi di lingkupan pelajar.
4. Bagi peneliti lain diharapkan bisa memberikan sumbangsih penelitian yang lebih baik dari pada sekedar penelitian ini.