BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengistirahatkan fungsi fisisk dan mental sehingga menjadi rileks dan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniyah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketangan jiwa. Tehnik relaksasi akan memberikan dampak yang positif ataupun negative terhadap remaja yang mengalami stres pada korban perceraian.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti diungkapkan bahwa ternyata bimbingan konseling islam dengan tenik relaksasi dalam menangani stres pada remaja korban percerain di Desa Babak Bawo dan Desa Baron kecamatan Dukun kabupaten Gresik tidak berpengaruh secara signifikan. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil uji signifikansi sebagai berikut :

r_{xy} : $r_{xytabel}$ = 0,122 : 0,301

$r_{xy} < r_{xytabel}$

Ho = Di terima, Ha = Di tolak

Artinya bahwa tidak ada Pengaruh dan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam menangani Stres pada Remaja Korban Perceraian di Desa Babak Bawo dan Desan Baron Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. dan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi hanya menyumbang 1,5% dalam menangani stres pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

remaja korban perceraian, dibuktikan dari mencari hasil koefisien determinasi sebagai berikut :

a. Y = 29,37 + 0,10 X
b. Variabel X tentang Bimbingan dan Konseling Islam deng Teknik Relaksasi menyumbang sebesar 1,5% terhadap Variabel Y yaitu Menangani Stres Pada Remaja Korban Perceraian.

Artinya bahwa Bimbingan Konseling Islam dengan Tehnik Relaksai menyumbang sebesar 1,5% dalam menangani Stres Pada Remaja korban Perceraian.

B. Saran

Setelah menyelesaikan proses penelitian ini, terdapat beberapa saran yakni sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa (Remaja Kalangan Umum) atau Orang Tua :
   a. Menjaga hubunngan yang lebih baik dengan orang tua, guru dengan cara mendengar kata mereka dan bersikap lebih kooperatif.
   b. Memberikan perhatian pada anak seperti sering menghabiskan waktu bersama, mengobrol, jalan-jalan, sehingga mereka dekat dengan kita, ini dapat mencegah mereka dalam melakukan perilaku negatif.
2. Bagi Peneliti

   Jangan pernah putus asa dalam mengerjakan suatu pekerjaan apapun selalu nikmati setiap pekerjaan yang dilakukan dan kerjakan semaksimal mungkin agar tercapai suatu kebenaran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Penutup

Teriring rasa syukur Alhamdulillah yang tak terhingga kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidahyah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dengan segala daya dan upaya dapat menyelesaikan sekripsi ini. Apa yang penulis sampaikan didalamnya hanyalah merupakan sebagian kecil dari ilmu Allah yang maha Kuasa dan Mengetahui.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id