

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian berupa layanan dan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing pada santriwati yang mengalami telat menstruasi karena stres di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu, peneliti menyimpulkan hasil dari data yang telah dianalisis, yaitu :

1. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing. Pelaksanaan layanan ini dilakukan dengan beberapa pertemuan, yaitu 3-4 kali pertemuan. Dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing kepada semua klien, serta meminta klien untuk melakukan terapi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing ini secara mandiri selama proses penelitian berlangsung yaitu 1-2 bulan. Sebagian klien mendapatkan Hasil dari penerapan teknik *guided imagery* ini.
2. Dalam pelaksanaan layanan konseling pasti terdapat faktor pendukung dan faktor yang dapat menghambat pelaksanaan proses layanan konseling. Untuk faktor pendukung sendiri yang dirasakan ialah respon dan antusiasme dari responden terhadap layanan yang akan diberikan dan dukungan berupa

tempat yang nyaman untuk melakukan proses konseling dan sambutan yang hangat dari pemilik pondok pesantren tempat peneliti melakukan penelitian. faktor penghambat dalam penelitian ini yaitu kesulitan dalam mencari klien yang bersedia dan jadwal yang sering kali berubah.

B. Saran

Setelah berlangsungnya proses penelitian layanan konseling, analisis serta kesimpulan, maka terdapat beberapa saran yang disampaikan oleh peneliti, yaitu :

1. Santriwati diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatan pikiran dan sadar akan bahayanya stres jika sudah dialami. Santriwati juga diharapkan untuk menjaga kesehatan organ reproduksi dan pola makan. Hal-hal tersebut penting untuk diperhatikan agar siklus menstruasi menjadi normal dan lancar tidak ada gangguan yang bisa menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal dan membahayakan penderitanya.
2. Untuk peneliti yang akan datang diharapkan agar lebih memahami dan memperhatikan segala hal yang dibutuhkan dalam proses layanan konseling, baik itu secara teoritis, maupun secara praktis. Peneliti juga harus bisa menghadapi hambatan-hambatan yang ada selama proses penelitian dengan mencari solusi agar proses penelitian dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan.