

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik pada santri dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran stres akademik yang dialami santri di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon dapat dilihat dari beberapa tanda yang muncul. Santri yang mengalami stres akademik cenderung memiliki perasaan yang tidak menyenangkan, dan tidak nyaman. Stres akademik menimbulkan gejala mental pada santri yang mengakibatkan ketidakstabilan perasaan, perasaan tidak enak, penuh gelisah, ketegangan fisik dan psikis yang membuat santri mudah merasa lelah. Santri kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas sekolah dan menghafal Al-Qur'an. Hal tersebut menyebabkan klien tertekan dan mengalami penurunan nilai akademik. Selain itu, hafalan Al-Qur'an yang tidak bertambah semakin membuat beberapa klien merasa tertinggal dari teman-temannya. Beberapa klien mengaku sering merasa malu dan minder dari teman-temannya sehingga kadang menimbulkan perasaan ingin bunuh diri.
2. Penerapan bimbingan kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk mengatasi stres akademik pada santri. Melalui pendekatan *REBT* peneliti mengarahkan klien untuk melakukan *self control* dan *social modeling*. Kedua materi ini digunakan untuk membantu klien untuk mengatasi stres akademiknya. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan materi yang berisi faktor penyebab stres akademik, pertemuan kedua peneliti memberi materi tentang bagaimana cara

menumbuhkan *self control*. Pertemuan ketiga peneliti memberi materi tentang *social modeling* dan pertemuan keempat peneliti memberi materi tentang bagaimana para santriwati mengatasi stres akademiknya dengan hal yang bermanfaat.

3. Hasil penerapan bimbingan kelompok dengan pendekatan *REBT* dinyatakan mampu untuk mengatasi stres akademik pada santri. Melalui empat kali pertemuan bimbingan kelompok yang dilakukan kepada 10 klien menunjukkan adanya perubahan sikap yang ditunjukkan oleh klien. Bisa terlihat dari antusias klien yang lebih semangat mengikuti pelajaran dan kegiatan-kegiatan pesantren.

## **B. Saran**

Sebagai akhir dari penyusunan skripsi ini, maka peneliti perlu menyampaikan beberapa saran yang perlu disampaikan untuk meningkatkan proses pendidikan ke depan. Adapun saran dari peneliti di antaranya sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada orang tua untuk mendiskusikan antara keinginan anak dan orangtua. Hal tersebut menjadi penting agar anak memiliki kebebasan untuk memilih kemana mereka ingin melanjutkan sekolah. Dari masalah yang peneliti teliti terbukti bahwa penyebab santri mengalami stres akademik salah satunya adalah menuruti keinginan orang tua yang sebenarnya bukan keinginan anak.
2. Diharapkan kepada guru, pengasuh dan staff pondok pesantren Al-Fath Cilegon untuk membantu mendampingi dan ikut dalam mengawasi kesehatan mental pada santri.
3. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan mendalami kembali pendekatan *REBT* dan tekniknya agar

layanan bimbingan kelompok berjalan sesuai dengan tujuan dan hasil yang lebih signifikan.