

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kondisi stres pada santri Pondok Pesantren Tarbiyatul Mubtadiin dan implementasi konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi stres menghadapi ujian munaqasyah pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyatul Mubtadi'in, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi stres menghadapi ujian munaqasyah pada santri sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari gejala-gejala stres yang dialami santri, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Santri menunjukkan tanda-tanda seperti mudah cemas, sulit berkonsentrasi, gugup, dan perasaan takut gagal dalam menghadapi ujian munaqasyah. Faktor penyebab stres tersebut berasal dari tekanan akademik, tuntutan lulus ujian, serta kurangnya kesiapan mental dan strategi pengendalian diri dalam menghadapi situasi ujian.
2. Proses implementasi teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok dilaksanakan 4 kali melalui beberapa tahap, yaitu: tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan inti (pelatihan teknik relaksasi), dan tahap penutupan. Dalam pelaksanaan kegiatan inti, santri dibimbing untuk melakukan latihan visualisasi positif secara bertahap dan dilakukan ditempat yang sesuai. Melalui proses tersebut, santri belajar

mengendalikan ketegangan fisik dan emosi, meningkatkan fokus pikiran, serta menanamkan keyakinan positif terhadap kemampuan diri. Hasil dari pelaksanaan teknik relaksasi menunjukkan ketenangan pada santri setelah mengikuti sesi konseling kelompok. Santri menjadi lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi ujian dengan pikiran yang lebih jernih serta kondisi emosi yang stabil.

## **B. Saran**

Berdasarkan dengan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan terhadap penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi santri: Diharapkan dapat terus mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri dalam keseharian, khususnya menjelang ujian, agar kondisi fisik dan mental tetap stabil.
2. Bagi konselor: Perlu melakukan pendampingan lanjutan dengan metode relaksasi yang bervariasi agar peserta tidak merasa monoton dan lebih termotivasi dalam mengikuti sesi.
3. Bagi lembaga pendidikan: Sebaiknya memasukkan kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi sebagai salah satu program rutin menjelang ujian, guna meminimalisasi stres akademik pada santri.