

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik di SMAN 2 Mejayan, ditunjukkan oleh penurunan skor stres pada seluruh subjek secara signifikan dengan pengaruh yang besar. Efektivitas ini didukung oleh dinamika kelompok dan unsur religi dalam musik yang memberikan efek relaksasi. Dengan demikian, teknik ini dapat menjadi alternatif layanan BK untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk menjadikan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi sebagai salah satu alternatif layanan dalam menangani stres akademik peserta didik secara rutin dan terprogram, serta terus mengembangkan variasi musik religi yang digunakan agar sesuai dengan karakteristik, kebutuhan, dan latar belakang peserta didik di sekolah.

2. Bagi Peserta didik

Peserta didik disarankan untuk terus mempraktikkan teknik relaksasi yang telah dipelajari secara mandiri di luar sesi konseling, sehingga kemampuan mengelola stres akademik dapat dipertahankan dan diterapkan secara berkelanjutan dalam menghadapi tuntutan tugas, ujian, maupun kegiatan akademik lainnya.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk turut menciptakan lingkungan rumah yang mendukung secara emosional dan spiritual, antara lain dengan memberikan ruang dan waktu bagi anak untuk beristirahat serta melakukan relaksasi, sekaligus mendampingi anak dalam mengelola tekanan akademik yang dialami selama menjalani proses pendidikan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, baik dengan memperluas jumlah dan keragaman subjek, menyertakan kelompok kontrol, maupun menelaah variabel lain yang berpotensi memengaruhi efektivitas teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan diuji secara lebih komprehensif.