# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi sholat tahajud untuk mengatasi stres dilakukan dengan beberapa tahapan yakni yang pertama tahap persiapan yakni mandi dan berwudhu. yang kedua tahap proses, yakni konseli melakukan sholat tahajud mulai dari niat hingga salam yang kemudian dilanjutkan dengan tahap ketiga, yakni melakukan muhasabah, dzikir dan doa. Untuk membantu konseli, konselor membutukan 5 pertemuan dalam sesi konseling dan kegiatan sholat yang dilakukan dirumah konseli.
2. Hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi sholat tahajud dalam mengatasi stres seorang istri yang memiliki suami stroke mendapatkan hasil dengan prosentase sebesar 70% yang itu berarti proses konseling cukup berhasil ditandai dengan perubahan yang ada di diri konseli yaitu tidak bersedih lagi, hidup menjadi bersemangat, tidak mudah marah, tidak putus asa. Meskipun konseli masih merasa bosan dalam merawat suaminya.



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

## B. Saran

Dari kesimpulan tersebut maka diketahui bahwa sholat tahajud memiliki dampak penyembuhan bagi penderita stres dengan menggunakan teknik-teknik spiritual. Untuk teman-teman program studi bimbingan konseling Islam skripsi ini bisa menjadi acauan dalam melakukan penelitian dan bisa dijadikan pengembangan ilmu terutama di bidang sholat tahajud.

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