

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang menyebabkan seorang guru mengalami *Anxiety Disorder* (gangguan kecemasan) di desa Tebel dapat diketahui oleh peneliti yaitu keinginan yang kuat untuk kuliah di jurusan Sejarah Islam yang tidak terwujud, beasiswa S-1 yang tidak sesuai dengan keinginannya karena jurusan beasiswa tersebut ialah pendidikan, dan ekonomi keluarga yang kurang mampu.
2. Dampak dari seorang guru yang mengalami gangguan kecemasan yaitu sering murung, melamun sendirian, merengut serta ingin marah, dan membuat risih orang sekitarnya.
3. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dalam menangani seorang guru yang mengalami *Anxiety Disorder* di desa Tebel yaitu dengan menggunakan terapi Realitas. Konselor berusaha mengarahkan klien untuk menyadari perilaku sekarang, serta mengajak klien untuk menyiapkan diri dan mendorong klien agar dapat melihat fenomena yang ada, mengajak klien untuk menilai perilakunya sendiri, apakah selama ini tingkah lakunya itu benar atau salah, membantu klien dalam penyusunan rencana tindakan yang bertanggung jawab, sehingga klien mampu berfikir

dan menentukan tindakan apa yang harus diambil, dan mengadakan perjanjian dengan klien untuk melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan dan disepakati. Setelah itu konselor juga memberikan saran kepada orang tua klien agar tidak memaksakan kehendak dan mendukung segala keputusan klien apabila keputusan itu baik untuk semua pihak.

4. Hasil dari proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi Realitas dalam menangani seorang guru yang mengalami *Anxiety Disorder* di desa Tebel dikategorikan cukup berhasil, dengan prosentase 70% yang termasuk dalam kategori 60% sampai dengan 75% (cukup berhasil). Hal ini dapat diketahui pada diri klien terdapat perubahan tingkat gangguan kecemasan antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi. Klien sudah tidak murung, melamun sendirian, merengut serta ingin marah. Klien kembali bersemangat, dan rasa sedih, cemas, dan bingung sudah mulai berkurang.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti membutuhkan saran agar mendekati sempurna dalam hal penelitian.

1. Bagi peneliti berikutnya

Agar lebih mengembangkan serta memperluas wawasan, terutama dalam bidang agama islam dan berusaha melakukan proses konseling islam yang lebih efektif.

2. Bagi klien

Agar tetap berusaha dalam mencapai hal yang terbaik dalam kehidupannya, sabar, tawakkal, lebih menghormati orang tua, serta lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

3. Bagi konselor

Tetap memantau serta memberikan *Support* dan motivasi agar klien lebih mengembangkan apa yang sudah menjadi identitas keberhasilannya dan konselor diharapkan untuk mengembangkan atau menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang teori konseling guna memberikan bantuan kepada individu lain yang mengalami gangguan kecemasan. Dan konselor sebaiknya tetap melihat kondisi dari klien dengan harapan hubungan konselor dengan klien tetap terjaga dengan baik.