

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam skripsi ini, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik melalui langkah-langkah yang ada dalam proses konseling. Langkah yang diambil konselor yaitu:
  - a. Mengumpulkan data dari teman dekat konseli dan keluarga konseli itu sendiri yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli dan mempermudah konselor untuk memberikan bantuan konseling atau terapi kepada konseli.
  - b. Langkah kedua yaitu mendiagnosa dengan menetapkan masalah yaitu depresi. Depresi yang dialami konseli ini dikarenakan dua faktor, yakni faktor keluarga dan faktor lingkungan atau teman.
  - c. Langkah berikutnya adalah prognosa dengan menetapkan jenis bantuan yaitu memberikan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi. Terapi silaturahmi ini bukan sekedar kunjung mengunjungi tetapi juga untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat saling mengetahui, memahami dan tolong menolong antar sesama.

- d. Dalam terapi silaturahmi ini, konselor sering bersilaturahmi ke rumah konseli. Dengan kedatangan konselor ini maka konseli tidak selalu murung, menyisihkan diri di rumah dan agar konseli bisa belajar terlibat dengan orang lain. Konselor juga meminta bantuan teman dekat konseli untuk turut serta dalam bersilaturahmi dan memberikan bantuan kepada konseli agar bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi. Konselor berusaha menyadarkan konseli untuk bisa menerima kenyataan bahwa ibunya sedang sakit gangguan jiwa. Konselor juga memotivasi konseli bahwa semua itu Allah yang menentukan dan harus bisa menerima dengan ikhlas dalam menerima kondisi keluarganya.
- e. Langkah terakhir yaitu follow up sekaligus mengevaluasi tindakan konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang ada pada konseli, yang didapat berdasarkan pernyataan dari teman dekat konseli dan keluarga konseli.
2. Hasil akhir pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik menghasilkan perubahan pada diri konseli. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan pada gejala-gejala yang nampak pada konseli setelah mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam dikategorikan cukup berhasil (60%). Konseli sudah tidak murung dan melamun, mulai terbuka dan mau bergaul dengan teman-temannya dan orang sekitarnya, lebih terlihat ceria, mulai mau menerima

kondisi ibunya yang sedang sakit meskipun kadang-kadang dia merasa rendah diri, dan pesimis dengan masa depannya.

## **B. Saran**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian yang tentunya menunjuk pada hasil penelitian yang sudah ada dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat menjadi baik.

Sudi kiranya untuk memberi saran-saran :

### 1. Bagi keluarga

Untuk memantau perkembangan konseli serta memberikan motivasi dan support terhadap segala hal positif yang dilakukan konseli agar konseli tidak mudah murung dan dapat lebih terbuka ketika ada masalah.

### 2. Bagi konseli

Diharapkan konseli lebih terbuka dan perbanyak bersilaturahmi ke rumah teman atau sanak saudara untuk betukar pikiran atau untuk mencari suatu solusi dalam permasalahannya. Sehingga konseli akan merasa kedamaian dalam dirinya.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya.

Apabila dalam penelitian ini ada banyak kekeliruan mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya.