BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti mengambil beberapa kesimpulan dari penelitian yang di laksanakan di Mts Nurul Huda sawo Dukun Gresik yang dipaparkan sebagai berikut:

a. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Strategi *Restructuring Kognitif* Untuk Optimalisasi belajar Seorang Siswa di Kelas VIII Mts Nurul Huda Sawo Dukun Gresik dengan menggunakan langkah-langkah konseling yaitu Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment/* terapi, dan Evaluasi/ *follow up*, yang dimana dalam langkah *Treatment/* terapi konselor menggunakan strategi *Restructuring Kognitif*melalui beberapa tahapan yaitu menyadarkan, mengarahkan dan merubah sudut pandang yang *irrasional* menjadi *rasional*.

b. Hasil akhir Bimbingan dan Konseling Islam dengan strategi *restructuring kognitif*untuk optimalisasi belajar seorang Siswa Kelas VIII Di Mts Nurul Huda Sawo Dukun Gresikdikategorikan berhasil. Halini bisa dilihat dari adanya perubahan terhadap sikap dan perilaku konseli yang mulai menunjukkan ke arah yang lebih positif seperti: tidak lagi terpacu pada hobi, mengurangi dan memindah jam bermain, serta lebih serius ketika belajar.

B. SARAN

1. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan strategi *restructuring* kognitif, dan memakai 2 dua langkah daam pelaksanaan konseling yaitu *reframing* dan

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

memeriksa alternatif. Adapun proses dan hasil yang telah dilaksanakan sebagai berikut.

a. Proses
- Mengutamakan pergi ke bengkel
- Bermain sampai lupa waktu
- Tidak tertarik pada mata pelajaran sekolah
- Tidak masuk dan mengikuti bimbel

b. Hasil
- Sudah terlihat ada perubahan pada perilaku konseli.
- Belum bisa membagi waktu secara maksiamal.

Dari proses dan hasil diatas masih kurang maksimal. Maka dari itu disarankan dalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan srtategi *restructuring kognitif* ini untuk lebih menguasai teori yang dipakai dan mampu membuahkan hasil yang maksiamal.

2. Bagi sekolah diharapkan lebih memperhatikan program kegiatan bimbingan dan konseling untuk kepentingan para siswa.
3. Bagi konselor

Dapat memantau serta memberikan motivasi agar konseli lebih semangat dalam menghadapi masa depan serta diharapkan bagi konselor untuk dapat menambah pengetahuan dan wawasannya terutama dalam bidang konseling, supaya dalam memberikan bantuan terhadap konseli baik remaja atau dewasa dapat terlaksana dengan lebih baik lagi.

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

4. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada para pembaca yang budiman, untuk mengembangkan proses pelaksanaan konseling dengan terapi yang sesuai, tepat, dan spesifik dalam menangani masalah untuk meningkatkan harga diri seseorang atau pun masalah yang lain. Untuk para pembaca pada umumnya jangan biarkan sebuah masalah menjadi sebuah beban yang merugikan diri sendiri atau pun orang lain, cobalah untuk mengkomunikasikan beban Anda kepada orang yang ada disekitar Anda, yang Anda kira sanggup untuk berbagi dengan Anda. Sebaliknya jangan menjadikan masalah orang lain sebagai sebuah beban karena sesungguhnya berbagi adalah hal yang indah dan dapat membuka pintu kebahagiaan.

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