BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka disini dapat disimpulkan sebgai berikut:

1. Proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *burnout* sindrom berjalan cukup lancar meskipun terdapat berbagai macam kendala, namun hal itu tidak mengurangi esensi dari proses bimbingan konseling. Sikap konseli yang terbuka akan permasalahannya membuat konselor dengan mudah menggali informasi dari diri konseli serta meberikan treatment yang sesuai dengan permasalahan konseli. Secara garis besar proses konseling menggunakan REBT dinilai lancar karena tahapan tahapan dalam pemberian treatment sudah dilakukan dengan baik dan benar.
2. Hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi *burnout syndrome* seorang pengurus di UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya. Didalam penelitian ini hasil yang telah didapat oleh peneliti selama awal dari proses konseling hingga terselesaikannya proses akhir konseling disini dapat dilihat bahwa, bias dinyatakan cukup berhasil. Karena hal ini sesuai dengan hasil yang didapat dari perhitungan dalam prosentase 66,67% dimana tergolong dalam kategori cukup berhasil. Adapun tingkat keberhasilannya dapat dilihat dengan adannya perubahan yang terjadi pada diri klien, yang

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

awalnya memiliki gejala seperti kurang konsentrasi, penurunan semangat bekerja serta mudah tersinggung berangsur angsur mulai pulih. Disini juga dapat dilihat perubahan bahwa hasil akhir dari proses konseling menunjukan peribahan pada klien yang sekarang sudah kembali lgi berproses di paduan suara dengan mengawal anak buahnya di suara bass lebih peduli lagi dan lebih mengayomi

B. Saran

Di dalam penelitian ini, disini peneliti menyadari bahwa penelitian masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan pada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka terdapat saran saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

   Bahwa pelaksanaa bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *burnout syndrome* hendaknya dipertahankan dan alangkah lebih baik jika nantinnya bagi para konselor muda untuk memperbaiki dengan cara menambah ilmu pengetahuan yaitu dengan banyak membaca buku, mengikuti kegiatan kegiatan yang sekirannya bias menambah pengetahuan bagi diri masing masing, sehingga bisa memperdalam pelaksanaan rational emotive behavior therapy dan mendapat kemudahan serta mendapatkan hasil yang memuaskan baik nagi kita maupun bagi klien.

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

2. Bagi Klien

Gejala burnout memang suatu saat dapat muncul kembali, namun dengan adannya proses konseling yang telah dilakukan, maka diharapkan klien akan menggunakan alternatif penyelesaian yang konotasinnya tidak beda jau dengan proses konseling yang diberikan. Mendekatkan diri kepada Allah SWT adalah salah satu obat yang mujarab saat kita mengalami kegelisahan, gusar serta cemas dalam menghaapi masalah, maka dari itu peneliti menyarankan kepada klien untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Jadi kunci untama agar bisa terhindar dari perilaku burnout adalah selalu berfikir positive kepada segala situasi dan memikirkan damak jangka panjang dari sikap yang telah diperbuat.

3. Bagi Mahasiswa BKI

Bagi para mahasiswa BKI diharapkan agar meningkatkan keilmuan lebih mendalam lagi agar dapat menyempurnakan penelitian ini, karena ini jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan peneliti.

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