BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Prosees menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada seorang gadis yang menderita insomnia di Driyorejo Gresik yaitu tahap yang pertama yaitu mengubah pemikiran negatif yang ada pada konseli. Konseli selalu berpikir bahwa tidak yakin untuk bisa masuk kerja lagi, pemikirannya sudah tidak optimis saat akan melamar pekerjaan. Saat konseli memikirkan hal negatif konselor meminta konseli untuk memenangkan diri dengan memejamkan mata sambil berbicara kepada diri sendiri dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersama hambaNya yang pantang menyerah dan Allah pasti menolong hambaNya. Meskipun tidak bersama konselor, konselor mengintruksikan selalu melakukan seperti itu ketika pemikiran negatifnya datang. Kedua, melakukan penugasan rumah seperti yang ada pada jadwal sehari-hari. Seperti setiap pagi selalu berolah raga, kemudian selalu tidur di waktu yang sama, dan lain sebagainya.
2. Berdasarkan hasil proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada seorang gadis yang menderita insomnia di Driyorejo Gresik dapat dinyatakan berhasil karena dengan membandingan sebelum dan sesudah dilakukannya *Cognitive Behavior Therapy*

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

(CBT) Islami bahwa sebelum CBT Islami dilakukan konseli merasakan gejala-gejala pada diri konseli tetapi sesudah melakukan CBT Islami maka gejala itu berkurang. Meskipun awalnya konseli merasa sangat sulit untuk melakukannya tetapi konseli mencoba sedikit demi sedikit sehingga konseli merasa ada perubahan pada dirinya.

B. Saran

Dalam penelitian ini penulis yang juga peneliti sekaligus sebagai konselor menyadari akan banyaknya kesalahan dan konselor juga jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, penulis yang sekaligus peneliti berharap ada karya selanjutnya yang lebih baik untuk menyempurnakan penelitian yang sudah ada.

Peneliti memberikan saran-saran agar kedepannya banyak peneliti yang lebih baik lagi:

1. Bagi konseli

   Bagi koseli, jangan pernah menyerah dalam menghadapi suatu permasalahan karena setiap pemasalahan pasti selalu ada jalan keluarnya. Jangan lupa bahwa Allah selalu ada di dekat kita yang akan setiap saat membantu disaat kesusuahan. Serahkan apapun permasalahan itu kepada Allah dan selalu berpikir positif dalam segala hal karena pemikiran bisa menuntun suatu tindakan. Jika pemikiran positif maka tindakan juga terarah kepada hal-hal yang positif pula. Jangan jadikan masalah sebagai beban hidup

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

tetapi jadikanlah sebuah pembelajaran dan juga pengalaman hidup karena dengan masalah kita bisa lebih dewasa dalam menghadapi segala macam rintangan.

2. Bagi konselor

Bagi konselor berusaha untuk selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu orang lain yang kesusahan dengan menggunakan bimbingan dan konseling islam.

3. Bagi pembaca

Bagi para pembaca, khususnya mahasiswa bimbingan dan konseling islam agar melakukan penelitian yang lebih baik lagi kedepannya khususnya yang menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). bagi mahasiswa bimbingan dan konseling islam yang ingin menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diharapkan kepada para peneliti untuk menyempurnakan penelitian ini.

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