BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Proses pelaksanaan terapi sabar dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* dalam mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di desa Mentaras Dukun Gresik sesuai dengan langkah-langkah pada teori konseling, yaitu mulai dengan identifikasi masalah, dignosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi. Adapun tahapan-tahapan teknik terapi sabar yang diberikan konselor kepada konseli antara lain; tahap pra terapi: yakni konselor menjelaskan cara pelaksanaan terapi sabar dan yang perlu dipersiapkan, tahap awal: yakni konselor menjelaskan persyaratan melakukan terapi sabar dengan meyakini adanya Allah, tahap kedua: menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan terapi sabar, dan tahap ketiga: proses terapi sabar dengan teknik sufistik antara lain *takhalli, tahalli* dan *tajalli*, adapun penerapan dari tiap teknik ketika diberikan konselor kepada konseli yakni sebagai berikut; *takhalli*: dengan melakukan wudlu dan sholat taubat, *tahalli*: dengan memberikan bimbingan teladan kisah Rasulullah yang ditinggal wafat anaknya sebelum baligh dan membuat jadwal keseharian untuk mengembalikan kebiasaan konseli sebelum menerima musibah, *tajalli*: dengan mengajak konseli beristighfar dan memerbaiki kebiasaan yang kurang baik.

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. Hasil dari pelaksanaan terapi sabar dengan teknik sufistik (takhalli, tahalli, tajalli) untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di desa Mentaras Dukun Gresik yakni terdapat perubahan sehingga dapat dikatakan proses terapi yang diberikan kepada konseli cukup berhasil. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan gejala-gejala stres yang nampak pada konseli sebelum diberikan terapi sabar dan setelah diberikan terapi sabar. Antara lain indikator keberhasilannya adalah konseli terlihat ceria, tidak lagi menangis sendiri sebelum tidur, nafsu makannya mulai naik kembali, tidak lagi mudah marah dan menjadi bersemangat dalam beribadah.

B. Saran

Setelah peneliti dapat menyimpulkan isi dari pembahasan skripsi, selanjutnya peneliti akan memberikan saran dari proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi sabar yang telah dilakukan, adapun saran-saran yang akan diberikan sebagai berikut:

1. Konselor

   Hendaknya lebih mendalami teknik-teknik terapi yang berbasis islam serta memperbanyak membaca kisah rasulullah untuk dibimbingkan kepada konseli, sehingga konselor memiliki banyak referensi cerita, sehingga tidak lagi mengalami kendala-kendala ketika melakukan terapi.

2. Konseli

   Agar konseli dapat mempertahankan kondisi yang sudah membaik dari sebelumnya konseli sebaiknya beristiqomah dengan semangat

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

ibadahnya sehingga dapat meningkatkan keimanan dan memperbanyak berdzikir untuk menghindari melamun ketika sendirian.

3. Pembaca dan akademisi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Sebagai rujukan dalam mengembangkan teori dan penelitian tentang terapi yang menggunakan konsep islam (terutama sabar) yang melandaskan teori modern (realitas) sebagai acunnya serta dengan mengkombinasikan teknik terapi sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* yang telah ada sebagai tahapan dalam prosesnya. Selain itu juga sebagai bahan rujukan untuk melakukan penyembuhan stres pada individu yang diutamakan karena musibah.

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