BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Proses bimbingan konseling islam dengan terapi kognitif behavioral untuk mengatasi kurang percaya diri penyandang obesitas

1. Proses bimbingan konseling islam yang dilakukan oleh konselor dengan cara memberi masukan, nasekat dan pemecahan masalah melalui rujukan al-Qur'An, Hadist dengan terapi kognitif behavioral.
2. Konselor selalu mengingatkan konseli supaya selalu dekat dengan Tuhan untuk mendapatkan ketenangan dan dimudahkan segala urusan. Allah yang akan selalu membantu hamba-hambanya dalam kesulitan. Melalui ibadah dan dzikir akan mententeramkan jiwa yang dalam kegelisahan.
3. Konselor memberi contoh tokoh orang kurang upaya yang sukses dan bisa berjaya dalam hidup walaupun memiliki fisik yang tidak sempurna. Hal ini diceritakan oleh konselor untuk membuka mata hati konseli bahwa kekurangan yang kita miliki bukan penghalang atau alasan untuk menjadi orang sukses. Melalui bakat dan potensi diri yang ada dalam diri Angah sebenarnya bisa membuat Angah mengasah kemampuan dan seterusnya bisa menjadi manusiaa yang sukses dan berguna untuk masyarakat

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

Hasil bimbingan konseling islam dengan terapi behavioral untuk mengatasi kurang percaya diri penyandang obesitas

1. Perubahan yang dirasakan konseli, di bidang organisasi dan mulai berintraksi dengan teman-teman se-organisasinya, hal itu dibuktikan keterlibatan Mohammad Angah sekaligus jadi panitia di dalam acara silaturrahim PKPMI dengan UNMO (United Malays National Organisation) di Surabaya. Yang paling mengesankan lagi dan juga tidak seperti biasanya saudara Mohammad Angah mau membaur, bercanda dengan teman-teman yang lain. Kalau sebelumnya Mohammad Angah sangat pendiam dan tidak mau menyapa kalau tidak disapa lebih dahulu tetapi sekarang sudah tidak lagi.

B. Saran

Selanjutnya agar penelitian ini bisa memberikan hasil dan manfaat maka saran dari peneliti bisa dijadikan masukan bagi para penyandang obesitas supaya lebih percaya diri dan mengembankan potensi diri yang dimilikinya.

1. Untuk para penyandang obesitas harus merubah paradigma berfikirnya, dari tidak percaya diri ke percaya diri.
2. Untuk para penyandang obesitas untuk lebih memperhatikan pola hidup, seperti olah raga dan mengkomsumsi makanan, karena dengan olah raga yang kurang dan pola makan yang kurang di perhatikan membuat badan tidak sehat dan segar.

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