

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka di sini peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di MA. Bilingual krian Sidoarjo. Dalam hal ini konselor memberikan bantuan kepada klien berupa pemberian motivasi, nasehat, dan saran. Konselor melakukan proses konseling pada seorang siswa yang berusia enam belas tahun yang masih duduk di bangku. Serta membantu klien untuk berkomitmen agar klien mampu melakukan perubahan dalam mengatasi masalah kepribadiannya serta mampu menjaga ibadahnya.
2. Hasil akhir dari pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di Sidoarjo dinyatakan hasilnya cukup maksimal. Hal itu dapat dilihat dari proses konseling yang di berikan kepada klien, dengan *cognitive behavior therapy* yang melalui pendekatan beberapa tahapan yaitu *analisis, diagnosis, prognosis, terapi, follow up* sehingga proses konseling yang ada perubahan pada diri klien walaupun tidak semuanya dalam melakukan perubahan pada kondisi klien tersebut.

3. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Kecemasan dapat pula didefinisikan sebagai suatu manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin (konflik). Rasa cemas timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Teori Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi yang penuh dengan tekanan. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu persepsi ancaman terhadap suatu harapan yang mencetuskan cemas. Stress dapat berbentuk psikologis, sosial atau fisik. Beberapa teori memberikan kontribusi terhadap kemungkinan faktor etiologi dalam pengembangan kecemasan. Kedua terapi yaitu CBT dan sentraline dapat menurunkan derajat gangguan kecemasan pada anak dengan gangguan kecemasan, tetapi kombinasi antara kedua terapi tersebut memperlihatkan efek yang paling baik.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam melalui *cognitive behavioral therapy* dalam menangani masalah kesehatan mental seorang siswa, maka hendaknya dipertahankan dan alangkah lebih baiknya bagi konselor lebih menambah ilmu dengan cara banyak membaca buku, mengikut seminar, dan lain-lain, sehingga bimbingan dan konseling Islam melalui teknik *cognitive behavior therapy* dapat dikembang ketika pelaksanaannya dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Serta dapat tetap bisa memantau memberikan motivasi agar klien lebih semangat belajar dan dalam menghadapi masa depan klien. Dan konselor jangan berpangku tangan setelah konseling selesai, sebaliknya konselor masih memantau keadaan klien dengan harapan proses konselingnya dapat berjalan dengan baik.

2. Bagi Klien

Bahwa masalah kesehatan mental adalah masalah yang fundamental walau kadang terlihat hal kecil dan biasa hendaknya klien ini selalu di ajarkan untuk belajar agama yang baik dan perlu bimbingan juga dari kedua orang tua selain dari pihak yayasan pondok pesantren maupun sekolahnya, agar nantinya dapat membedakan mana perbuatan yang baik dan buruk, karena peran orang tua juga lebih penting, agar klien paham bagaimana bergaul yang baik sesuai dengan ajaran Islam dan sesuai dengan Al Qur'an dan As-Sunnah. Dan bagaimana mensyukuri dan menikmati apa

yang diberikan oleh Allah pada dirinya agar selanjutnya lebih percaya diri dalam melangkah untuk mencapai masa depan yang lebih baik nantinya.

3. Bagi Keluarga

Agar nantinya untuk memantau perkembangan klien serta memberikan motivasi, support, kepedulian dan perhatian segala hal yang dilakukan klien agar setiap kali saat di rumah klien tidak sering mengalami berdiam diri, depresi, kecemasan, dan ketakutan. Oleh karena itu peran keluarga lebih penting untuk mengajak klien atau anak aktif berkomunikasi dengan keluarga di rumah dan di lingkungan rumah hal ini nantinya klien akan berfikir secara rasional agar tidak memikirkan masalah yang pernah menimpa dirinya tersebut.

4. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Bagi para mahasiswa masih perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai teknik *cognitive behavior therapy* dalam menangani masalah kesehatan mental seorang siswa. Selain itu, diharapkan kepada para peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitian ini karena ia jauh dari kesempurnaan dan dikarenakan keterbatasan peneliti.

5. Bagi Pihak MA Bilingual Krian Sidoarjo

- a. Pimpinan (kepala sekolah dan para wakilnya), guru-guru, dan personel sekolah lainnya harus sama-sama memiliki kepedulian terhadap program pendidikan agama, atau penanaman nilai-nilai agama di sekolah, baik melalui: (a) proses belajar mengajar di kelas, (b)

bimbingan (pemaknaan hikmah hidup beragama/beribadah, pemberian dorongan, dan contoh atau teladan, baik bertutur kata, berperilaku, berpakaian, maupun melaksanakan ibadah), dan (c) pembiasaan dan mengamalkan nilai-nilai agama.

- b. Guru agama seyogianya memiliki kepribadian yang mantap (*akhlaqul karimah*), pemahaman dan keterampilan profesional, serta kemampuan dalam mengemas materi pembelajaran, sehingga mata pelajaran agama menjadi menarik dan bermakna bagi siswa.
- c. Guru-guru berupaya menyisipkan nilai-nilai agama ke dalam mata pelajaran yang diajarkannya, sehingga siswa memiliki apresiasi yang positif terhadap nilai-nilai agama.
- d. Sekolah menyediakan sarana ibadah (masjid/musholla) sebagai kerohanian yang cukup memadai. Serta memfungsikannya secara maksimal.
- e. Menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler kerohanian, ceramah-ceramah keagamaan, atau diskusi keagamaan secara rutin.
- f. Bekerjasama dengan orang tua siswa dalam membimbing keimanan dan ketakwaan siswa.

Upaya sekolah memfasilitasi tugas-tugas perkembangan siswa, seperti kegiatan-kegiatan di atas, akan berjalan dengan baik apabila di sekolah tersebut telah tercipta iklim atau atmosfer yang sehat dan efektif, baik menyangkut aspek manajemen, maupun profesionalisme para personelnnya. Kondisi demikian akan dapat menciptakan suasana yang

kondusif dalam penciptaan suasana sekolah yang efektif, yang akan merangsang proses belajar mengajar para siswanya secara dinamis.

Diharapkan dengan suasana sekolah yang kondusif dan religiusitas yang tinggi yang ditanamkan para pengelola sekolah tersebut, nilai-nilai agama siswa akan tertanam dengan baik dan dengan demikian kehidupan keagamaan siswa akan melekat dengan baik pula.