BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Peneliti mengambil beberapa kesimpulan dari penelitian yang dilaksanakan di Desa Ketegan Tanggulangin-Sidoarjo yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Proses Terapi Behavior dengan Teknik *Modelling* dalam menangani rendah diri remaja putri terdiri dari lima langkah, yaitu Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, Terapi/*Treatment* dan Evaluasi/*Follow Up*. Adapun teknik modelling yang paparkan diantaranya:
   a) Keluar dari zona nyaman antara lain :
      1) Mengajak konseli pergi ke pasar tradisional
      2) Mengajak konseli pergi ke beberapa rumah orang lain
      3) Mengajak pergi ke mall
      4) Mengikuti kegiatan rutinitas di kampungnya
   b) Memberi kesempatan untuk melibatkan diri dalam aktif
      1) Melibatkan konseli pada kegiatan di kampung
      2) Menghadiri undangan organisasi di kampung dan menjadikan panitia
      3) Mengajar di TPQ
      4) Tadarrus dan mengaji kitab kuning di masjid kampung nya
   c) Memberi tontonan film yang bernuansah membangkitkat diri konseli dari rasa rendah diri yaitu Film Mimpi Sejuta Dollar.

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 Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam menangani rendah diri remaja putri menghasilkan perubahan lebih baik dari yang sebelumnya. Konseli apabila di suruh tdak mengalihkan kepada orang lain, bila bertemu dengan orang lain atau orang asing dia tidak malu-malu lagi, ia mengikuti beberapa kegiatan rutinitas di kampungnya bahkan mengikuti juga organisasi di kampus, bila di ajak ke tempat keramaian ia merasa senang tidak cenderung diam, teman-temannya sudah mulai banyak karena bergaulnya tidak pada orang tertentu saja,konseli juga mengajar di TPQ, dan di kampung ia ramah pada tetangga di sekitarnya. Orang tua konseli beserta keluarganya dan orang-orang di sekitar konseli merasa senang dengan perubahan konseli menjadi lebih baik lagi.

B. Saran

1. Bagi konselor

   Apabila menghadapi permasalahan seperti penelitian ini, hendaknya diperlukan waktu yang lebih lama, tidak cukup satu bulan untuk melaksanakan proses konseling, agar tingkat keberhasilan lebih efektif. Disamping itu, apabila menghadapi konseli jangan terlalu kaku/serius, karena akan membuat suasana tegang. Dan lebih meningkatkan profesi anda untuk membantu kesuksesan diri sendiri dan orang lain yang meminta bantuan.

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 konseli

Hendaknya selalu berusaha untuk bersikap yang baik dan sewajarnya, tidak perlu berfikir irrasional apabila hendak melakukan hal baik, dan tidak perlu merasa takut pada setiap sesuatu yang di depannya. Hendaknya konseli mengurangi sikap rendah diri. Anda adalah orang yang bisa menghadapi masalah ini, karena saya yakin anda adalah orang ang hebat.

3. Bagi pembaca pada umumya

Janganlah menjadikan masalah sebagai beban hidup yang harus disimpan sendiri, cobalah untuk sedikit terbuka dengan orang disekitar anda yang sanggup untuk membantu anda. Diharapkan kepada para pembaca untuk mengembangkan proses pelaksanaan konseling dengan terapi yang sesuai, tepat, dan spesifik dalam menangani rendah diri atau pun masalah yang lain, karena penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan 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