BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani *Timorous* (Kurang Percaya Diri) pada Remaja di Desa Lembor mengunakan langkah-langkah sebagai berikut:
   a. Identifikasi konseling meliputi langkah mengidentifikasi masalah
   b. Diagnosa permasalahan yang dihadapi konseli.
   c. Prognosa yakni langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.
   d. *Treatment* yakni dengan mengunakan teknik kognitif, dan *homework*
   e. Evaluasi *(folow up*) untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseling dilakukan.
2. Hasil penerapan Penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani *Timorous* (Kurang Percaya Diri) pada Remaja di Desa Lembor dapat dinyatakan berhasil (90%) dengan adanya perubahan dalam menangani *Timorous* (kurang percaya diri) pada diri remaja.

   Hasil penerapan *family terapy* sebelum dan sesudah

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

a. Sebelum pelaksanaan *treatment*, konseli menganggap dirinya tidak pintar/pandai, pendiam, susah berinteraksi dan bersosialisasi, dan pasif dalam diskusi

b. Sesudah pelaksanaan *treatment*, konseli mampu berfikir secara logis dan rasional mengenai keadaan dirinya, lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, lebih berani bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik dengan teman-temanya, serta mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi, maupun ketika berkomunikasi dengan orang sekitar.

B. Saran

Dari hasil penelitian diatas, maka penulis ingin memberikan saran kepada orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi *Timorous* (kurang percaya diri) Remaja di Desa Lembor.

1. Bagi guru atau orang tua apabila menghadapi kasus seperti ini hendaknya mengambil langkah dengan segera, serta melakukan *treatment* dengan jangka waktu lebih lama agar hasil yang didapat lebih maksimal dan terapi yang diberikan lebih efektif. Selain itu guru atau orang tau perlu melaukan pendekatan kepada konseli (remaja/siswa) agar bisa memotifasi dan memahami masalah yang di hadapi konseli tersebut.

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 atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami masalah kurangnya rasa percaya diri harus memiliki motivasi untuk berubah menjadi lebih baik lagi dan menjadi pribadi yang lebih percaya diri.
3. Bagi Konselor untuk selalu mengamalkan ilmunya ke masyarakat dan bermanfaat bagi orang banyak karena sesungguhnya sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain. Berusaha selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberikan motivasi sebagai langkah awal pembelajaran agar kedepannya bisa lebih baik dalam membantu masalah orang lain.
4. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam agar melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengetahui validitas keberhasilan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)kepada kelompok yang lebih luas.

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