

Tahap Tengah yang meliputi langkah prognosa yaitu perencanaan pemberian bantuan dan langkah pemberian treatment (terapi) kepada konseli. Secara singkat langkahnya meliputi: mengubah pikiran irasionalnya, *Bibliotherapy*, menghentikan pikiran negatif menjadi positif, Kemudian konselor menyuruh konseli menutup mata (*Desensitization Systematic*) dan duduk dengan nyaman (*covert conditioning*) lalu berimajinasi yang baik sesuai dengan yang konseli inginkan. **Tahap akhir** yang meliputi langkah evaluasi (*follow up*) untuk mengetahui perubahan konseli yang tadinya konseli mengalami 8 gejala kecemasan menjadi berkurang tinggal 2 gejala.

- [illegible]

1. Bagi Konseli

Dalam hal ini peneliti berusaha memberikan saran-saran agar supaya kedepannya banyak peneliti yang bisa lebih baik lagi:

Untuk konseli, jangan pernah merasa takut dalam menghadapi segala permasalahan dalam hidup, karena sesungguhnya Allah tidak akan memberikan ujian kepada hambaNya melebihi batas kemampuan hambaNya.

Jadi setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. ingatlah Allah selalu bersama kita. Selalu berfikir positif dimanapun kita berada. Janganlah menjadikan masalah sebagai beban hidup yang harus disimpan sendiri, cobalah untuk sedikit terbuka dengan orang disekitar anda yang sanggup untuk membantu anda. Sebaliknya jangan jadikan masalah orang menjadi beban hidup kita, jadikanlah itu sebagai pengalaman dan nasihat dalam hidup kita.

Bagi konselor berusaha selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang, menjadi pendengar yang baik dan memberi

