

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan beserta data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- [illegible]

dan mulai bergaul dengan teman-temannya meskipun kadang masih terlihat canggung dan diam.

B. Saran-saran

1. Bagi Konselor

Bimbingan dan konseling islam dalam menggunakan *terapi Rasional Emotif* , dalam menangani Remaja Stres di Desa Kalangsemanding Kec. Perak Kab. Jombang. Alangkah baiknya konselor lebih banyak membaca referensi dan hasil seminar, ataupun sumber yng lainnya, sehingga penerapannya mendapatkan hasil yang lebih memuaskan.

2. Bagi Klien

Alangkah baiknya konseli bisa memikirkan kembali antara menyeimbangkan urusan duniawi dan akhirat. Karena sebenarnya niat ayah konseli baik yaitu memikirkan masa depan konseli agar konseli dapat bertanggung jawab terhadap keluarga nantinya. Selain itu konseli juga berusaha untuk menjadi seorang yang terbuka dengan orang lain, sehingga ketika ia ada masalah ada yang membantu menyelesaikannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian ini dapat menindak lanjuti penelitian ini dengan menyempurnakan penelitian-penelitian mengenai kecenderungan yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami stres. Dampak pada perubahan tingkah laku, sifat dan munculnya kebiasaan terhadap seseorang yang sedang mengalami stres. Dengan tujuan agar menambah wawasan mengenai bagaimana cara menangani kasus stres yang lainnya.

4. Bagi Pembaca

