

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melalui proses pelaksanaan dan mendapatkan hasil yang dilakukan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ciri-ciri *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto sebagai berikut :
 - a. Konseli merasa tubuhnya gemetar dan berkeringat ketika ia harus keluar rumah.
 - b. Konseli merasa ketakutan dan kebingungan dalam menjalankan aktifitas
 - c. Konseli merasa bahwa banyak orang yang mengucilkan dan menjauhnya.
 - d. Konseli sering merasa sendirian dan kesepian.
 - e. Konseli sering menghindari adanya keramaian.
 - f. Konseli sering mengalami kekhawatiran akan sesuatu.
2. Faktor-faktor penyebab terjadinya *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto sebagai berikut :
 - a. Ketidakmampuan diri untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi.
 - b. Adanya perasaan takut dan malu terhadap orang-orang yang ada

disekitarnya.

- c. Kurangnya dukungan dari masyarakat terhadap dirinya dan permasalahan yang konseli hadapi.
 - d. Penghindaran dari orang-orang yang ada disekelilingnya
3. Proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojoketo adalah meliputi :
- a. Identifikasi kasus
 - b. Diagnosa
 - c. Prognosa
 - d. Terapi
 - e. Follow up
4. Hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja didesa randegan kelurahan kedundung kecamatan magersari kota mojokerto diperoleh data sebagai berikut :
- a. Gejala yang jarang dilakukan : 28,57 %
 - b. Gejala yang tidak pernah dilakuakn : 71,42 %

Dengan demikian proses bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto akibat hamil diluar nikah tersebut cukup berhasil dengan presentase 71,42 %. Hal ini diperoleh dari hasil komperasi antara kondisi konseli sebelum

dan sesudah mendapatkan bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring*.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Bagi konselor hendaknya terus meningkatkan kemampuan dan pengetahuannya khususnya tentang bimbingan konseling Islam agar dalam pelaksanaan tugasnya sebagai konselor mampu menerapkan teknik dan pendekatan yang tepat dalam pelaksanaan proses bimbingan konseling Islam secara maksimal dan mampu mencapai hasil yang maksimal agar dapat memperoleh hasil akhir yang lebih baik atau lebih sempurna.

2. Bagi Konseli

Bagi konseli agar tetap bemsaha dalam mencapai hasil yang lebih baik dalam kehidupannya. Dan apabila menghadapi suatu masalah hendaknya jangan dipendam dan sebisa mungkin diceritakan kepada orang terdekat dan mampu memberikan solusi akan permasalahan yang dihadapi. Bersabar dan tawakal kepada Allah S WT agar mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat, konseli hams senantiasa meningkatkan amal ibadahnya agar dapat memperoleh ketenangan hati dan pikiran.

