

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari proses Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Social Anxiety* Pada Perempuan Korban Kriminalitas (Pencurian, Pemalakan), yaitu sebagai berikut:

1. Gejala kecemasan sosial yang dialami 5 orang mahasiswi terdapat 4 gejala kecemasan sosial yaitu, kecemasan sosial kognitif, fisik, perilaku dan perasaan. Kecemasan kognitif berupa sulit untuk berkonsentrasi dan kurang fokus, secara fisik berupa keringat dingin, panik, jantung berdebar lebih cepat dari biasanya, dan gemetar, secara perilaku berupa serung bergumam, berbicara sendiri, menghindari situasi sosial yang sulit. Kemudian secara perasaan yaitu mereka merasa gugup, cemas, takut, khawatir, dan sedih yang berlebihan, merasa putus asa setelah kejadian kriminalitas yang menimpanya.
2. Proses pelaksanaan konseling individual dilakukan oleh konselor secara tatap muka (*face to face*) secara langsung, dengan bertemu klien ditempat dan waktu yang sudah ditetapkan dengan kesepakatan kedua

belah pihak. Sebelum melakukan proses konseling tersebut, konselor yang bertindak sekali gus menjadi peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu. Dimana pertama kali dilakukan tahap observasi untuk melakukan pengamatan terhadap klien yang menjadi sasaran untuk ditindak ke tahap selanjutnya. Kemudian peneliti melakukan tahap wawancara untuk mengetahui lebih dalam apakah para klien mengalami ciri-ciri dari kualifikasi kecemasan sosial tersebut dengan menggunakan kisi-kisi wawancara yang sudah tersedia. Tahap selanjutnya yaitu proses konseling individual yang dilakukan konselor kepada klien dengan cara perorangan dan menggunakan pendekatan CBT sebagai upaya bantuan untuk pemecahan masalahnya dan juga menggunakan teknik-teknik dalam konseling. CBT membantu klien untuk mengubah statue pemikiran irrasional mereka dengan pemikiran ke yang rasional, dengan merekonstruksikan kognitif dan perilaku yang menyimpang para klien, setidaknya agar mereka bisa menjalani kehidupan sehari-hari mereka seperti sedia kala.

3. Hasil dari proses Konseling Individual dengan Teknik *Cognitive Behavior Theraphy* dalam Mengatasi *Social Anxiety* pada Perempuan Korban Kriminalitas

(Pencurian, Pemalakan). Dapat dinyatakan cukup berhasil, karena dari hasil konseling tersebut klien mencoba dan mampu untuk mengubah pemikiran irrasional mereka untuk lebih jauh berpikir secara rasional. Terutama pada klien N, UC dan SDF begitu terlihat sudah bisa untuk berpikiran secara positif dan sudah bisa menjalani kehidupannya secara normal lagi, meskipun harus diberikan beberapa saran dan motivasi yang terus untuk membangun semangat mereka kembali. Untuk klien NAP dan L dikatakan cukup bisa mengubah pemikiran irrasional mereka, walaupun terkadang mereka masih merasakan kecemasan sosial tersebut, namun mereka mencoba untuk bisa terbiasa dalam menjalani kehidupan mereka kembali. Mereka semua bisa dikatakan cukup berhasil karena masing-masing dari mereka semua ingin mencoba untuk mengubah hal yang negatif dalam dirinya menjadi hal yang positif dengan cara mereka masing-masing termasuk menghindari hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa yang mereka alami.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan kepada semua khalayak yang membaca tulisan ini:

1. Bagi konselor dari proses yang sudah dilakukan sebaiknya ambillah pelajaran berharga dari pengalaman para klien yang mereka rasakan, dan selalu bisa menginstropeksi kekurangan maupun kelebihan yang konselor berikan selama proses konseling berjalan. Serta semoga ke depannya konselor dapat terus mengembangkan skill konseling yang sudah dipelajari dan diimplementasikan selama ini kepada setiap orang yang membutuhkan kegiatan konseling.
2. Bagi konseli peristiwa yang kalian alami adalah bagian dari cerita perjalanan hidup kalian, apapun itu semoga semuanya bisa kalian jadikan pembelajaran yang berharga. Serta dapat mengambil hikmah dari peristiwa tersebut untuk tetap waspada dan berhati-hati, dan tetap berpikiran positif kepada hal apapun itu, karena sesungguhnya Allah Swt tidak akan pernah meninggalkan kita semua dan Allah Swt selalu bersama-sama dengan orang-orang yang sabar dalam menerima ujian dariNya.
3. Bagi para pembaca khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, untuk kita dapat mengimplementasikan ilmu konseling yang pernah kita dapat dan dapat memabantu para klien-klien yang memang membutuhkan keberadaan kita, untuk bisa

kita rangkul bersama-sama agar para klien tidak merasakan bahwa dia menjalani kehidupan ini dengan seorang diri, masih ada orang yang peduli dengan mereka.