

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian konseling individual dengan nilai-nilai stoikisme dalam menghadapi tugas perkembangan dewasa awal, yang peneliti lakukan di lingkungan fakultas dakwah UIN SMH Banten dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tugas perkembangan dewasa awal dapat menyebabkan pandangan irasional yang mengakibatkan gangguan dalam psikologis antara lain, perasaan cemas, sedih, merasa takut, perasaan yang tidak tenang, susah untuk fokus, mudah tersinggung. Pada gangguan fisiologis antara lain, sering mengalami pusing, susah tidur dan tidak teratur. Dampak yang dialami dewasa awal dalam tingkatan gangguan rata-rata ringan dan sedang.
2. Konseling individual dengan nilai-nilai stoikisme dalam menghadapi tugas perkembangan dewasa awal dilakukan dengan empat tahapan dengan tiga responden yaitu menganalisis permasalahan responden, menunjukkan pandangan irasional dan mendebatnya, memberikan nilai-nilai stoikisme.
3. Hasil dari proses konseling konseling individual dengan nilai-nilai stoikisme dalam menghadapi tugas perkembangan dewasa awal, responden mampu mengubah keyakinan irasionalnya menjadi rasional. Perubahannya dapat dilihat dari responden yang sudah mulai realistis dalam menghadapi kecemasan yang ada, bisa fokus terhadap proses yang dijalani, bisa mengontrol

setiap pandangannya terhadap setiap kejadian. Perubahan pikiran yang terjadi pada dewasa awal tidak dapat menjamin untuk tidak memiliki pandangan irasional lagi karenanya peneliti memberikan konsep tiga disiplin yang terus digunakan responden dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan proses penelitian yang dilakukan terkait dengan konseling terhadap dewasa awal untuk menumbuhkan stoikisme peneliti ingin menyampaikan beberapa saran. Adapun sarannya sebagai berikut:

1. Untuk dewasa awal

Diharapkan mampu mempertahankan pikiran-pikiran rasional yang sudah diberikan dengan konsep stoikisme serta mempertahankan perilaku positif dan meninggalkan perilaku serta emosi negatif yang selama ini dilakukan. Diharapkan pula setelah proses bimbingan konseling ini dapat membantu responden untuk berproses sebaik mungkin dalam mewujudkan setiap harapannya di masa depan.

2. Untuk orang tua responden

Diharapkan lebih memahami kondisi anaknya, serta memberikan perhatian terhadap anak dengan melihat setiap lingkungannya. Diharapkan pula selalu memberikan dukungan dengan menjalin hubungan dan komunikasi yang harmonis agar segala bentuk masalah ataupun segala hal yang dialami oleh anak dapat diketahui oleh orang tua.

3. Untuk mahasiswa dan peneliti selanjutnya

Bagi mahasiswa semoga persembahkan skripsi ini menambah khazanah keilmuan dan pembelajaran khususnya dalam memberikan pelayanan konseling terhadap dewasa awal untuk menumbuhkan stoikisme. Bagi peneliti selanjutnya semoga dapat mengembangkan dan lebih menyempurnakan pelayanan konseling agar melakukan penelitian terhadap stoikisme untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan yang lebih spesifik serta untuk membina atau membimbing dewasa awal terhadap karirnya dengan teknik lain yang ada dalam proses layanan konseling.

4. Untuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Diharapkan dapat menghadirkan tenaga pengajar yang murni dari jurusan bimbingan konseling islam, untuk bisa menambah materi atau teknik-teknik konseling yang berbasis islam. Serta menambah muatan pembelajaran yang lebih fokus terhadap praktik konseling secara nyata dalam upaya membentuk konselor-konselor yang profesional.