

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan uraian hasil pelaksanaan konseling yang telah dijelaskan di bab sebelumnya, maka konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester akhir dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan konseling *REBT* dilaksanakan selama empat kali tahap pertemuan kepada konseli S, AS, dan MA. Pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga pelaksanaan konseling, dan pertemuan keempat evaluasi konseling. Secara umum dan keseluruhan hasil, pelaksanaan penerapan konseling *REBT* kepada konseli S, AS, dan MA mulai menunjukkan adanya perubahan dalam pikiran *irrationalnya* terhadap penerimaan diri menjadi *rasional*. Konseli S mulai mengurangi pikiran-pikiran negatifnya tentang dirinya yang merasa menjadi beban keluarga dengan menyibukkan dengan hal-hal yang positif serta ada yang mencoba membaca buku-buku *self improvement* untuk mengisi waktu senggang dan sebagai motivasi tambahan setelah tidak lagi melakukan konseling dengan peneliti, kemudian sering kali melakukan *deep talk* dengan temannya mengenai arti sebuah keluarga serta semangat hidup yang lebih baik tentunya.
2. Konseli AS sudah mulai mengurangi perasaan dan pikiran negatifnya tentang penampilan dan fisiknya. Konseli juga menyibukkan diri dengan hal-hal yang positif dan fokus dengan kemampuan yang dimiliki juga seperti mengikuti beberapa

seminar mempelajari bahasa asing yang konseli sukai untuk mengembangkan minatnya terhadap bahasa asing tersebut. Konseli MA pun sudah mulai mengurangi pikiran negatifnya tentang sifat *introvert* yang mengakibatkan dirinya merasa tidak bisa mempunyai banyak teman. MA mulai menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif seperti sering mengunjungi perpustakaan walaupun tidak setiap hari untuk mencari buku *self improvement* untuk mengisi waktu senggang sebagai kebiasaan dan motivasi baru yang bisa didapatkan atau sekedar melihat-lihat buku fiksi yang ada di perpustakaan tersebut.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester akhir pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan saran agar di awal pertemuan selain membangun keterlibatan dan *rapport* dengan konseli, peneliti harus memberikan gambaran umum tentang pentingnya melakukan konseling sebagai usaha untuk menghindari hal-hal negatif yang mungkin terjadi pada masa transisi dari remaja ke dewasa yaitu masa remaja akhir. Pada masa ini tidak dipungkiri secara emosional yang masih kurang stabil, kemudian mengalami permasalahan dalam dirinya jika tidak segera ditangani dengan baik, maka akan mempengaruhi kehidupan dan kepribadiannya di masa yang akan datang.

Kemudian peneliti menyarankan agar setelah melaksanakan beberapa rangkaian proses konseling dengan tujuan merubah pikiran *irrational* menjadi *rasional* ini menghasilkan perubahan-perubahan

yang diinginkan dan menjalankan semua kegiatan positif seperti selalu membaca buku yang bisa membangkitkan semangat motivasi dalam diri walaupun sudah tidak menjalankan proses konseling lagi. Karena hal ini juga penting untuk kehidupan di masa yang akan datang, setelah seluruh rangkaian proses konseling selesai, peneliti menyarankan untuk membaca buku yang bersifat *self improvement* sebagai motivasi baru yang bisa dilakukan konseli agar motivasi hidup tetap ada walaupun sudah tidak melaksanakan konseling lagi dengan peneliti, dan konseli pun berusaha mencoba hal itu. Artinya secara tidak langsung terdapat kebiasaan baru dalam hidupnya yaitu membaca. Membaca merupakan suatu kegiatan yang positif, selain dapat menambah wawasan, membaca juga membuat seseorang dapat memahami keadaan dan cara berhubungan dengan sang pencipta maupun sosialnya baik dengan teman, keluarga, dan masyarakat.