

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat santriwati Pondok Pesantren Bani Zen yang mengalami masalah kesepian yaitu NKS, NFA, QL dan RS. Indikator dari perasaan kesepian itu merasa dijauhkan dari suatu kelompok setiap ada kegiatan atau acara di pondok, merasa tidak dianggap atau di tolak keberadaannya karena tidak banyak untuk berinteraksi ataupun terlalu pendiam jika bergabung dengan sekelompok teman-temannya yang isinya kebanyakan orang-orang yang pandai berbicara, merasa tidak berguna pada saat mereka ingin membantu tugas kelompok ataupun kegiatan seperti muhadoroh, merasa tidak dicintai karena kasih sayang dan perhatian yang tulus hanya bisa di dapatkan dari orang tua ataupun keluarga, merasa tidak mempunyai sahabat ketika lagi membutuhkan seseorang untuk meminta tolong bantuan tetapi tidak ada satupun yang ingin membantu, merasa malas membuka diri karena santri tersebut terlalu menyakini bahwa dirinya pendiam dan merasa takut ketika teman-teman ataupun orang lain melukai dirinya, merasa bosan karena kurangnya pengendalian diri akibat lingkungan yang tidak sesuai dengan jati dirinya dan merasa gelisah karena teman yang tidak dapat memahami akan perasaan dirimu dan lingkungan yang membuatnya merasa tidak sesuai dengan keinginan dan jati diri.
2. Penerapan layanan konseling dilakukan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan melalui delapan tahapan yang sudah ditentukan oleh teknik ini. Tahapan yang dilakukan yaitu tahap rasional, identifikasi pikiran negatif konseli pada situasi masalah, pengenalan dan latihan mendebat keyakinan irasional (coping thought), pemindahan

pemikiran negatif dan masalah ke pemikiran positif, pengenalan dan pelatihan penguatan pemikiran positif serta tahap ke delapan tugas rumah dan tindak lanjut. Di mana teknik ini membantu responden dalam mengatasi perasaan kesepian yang sedang dihadapinya. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif ini memberikan keyakinan dengan cara memberikan pernyataan positif seperti mengatakan kalimat yang dapat membuat seseorang mempunyai pola pikir yang positif dan membangun rasa yakin dan percaya diri terhadap segala sesuatu yang terjadi di dalam hidupnya.

3. Setelah dilakukan tahapan-tahapan dalam konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif, bahwa teknik ini memberikan perubahan dan peningkatan yang cukup baik terhadap responden dimulai dari awal pendekatan penelitian dengan responden, membangun suasana yang membuat responden merasa nyaman dan percaya diri untuk menceritakan semua yang terjadi pada diri responden. Dengan hasil yang didapatkan dari penggunaan teknik restrukturisasi kognitif, responden merasakan perubahan pada dirinya menjadi lebih tenang, percaya diri, merubah pola pikir yang lebih baik, berusaha menjadi pribadi yang lebih berharga untuk diri sendiri, memberikan ruang nyaman untuk diri sendiri, selalu menjadi diri sendiri dan berusaha untuk mencoba mengganti pikiran menjadi konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

B. Saran

1. Bagi Klien

Peneliti berharap setelah klien melakukan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif, jika suatu saat responden mengalami hal yang sama, maka klien juga dapat menerapkan teknik ini secara mandiri dan mulai menerapkan apa yang sudah didapat dari peneliti.

2. Bagi Pihak Pengasuhan

Untuk pihak pengasuhan, peneliti berharap kedepannya lebih memerhatikan keadaan dan kondisi dari setiap santri yang sedang mengalami masalah serta lebih membangun kehangatan yang tulus terhadap santri yang ada di Pondok Pesantren Bani Zen supaya tidak ada kejadian atau permasalahan yang ustadzah dan pihak pondok tidak ketahui. Selain itu juga, pihak pengasuhan harus selalu memperhatikan santri-santri ketika sedang mengalami permasalahan yang sedang dihadapi.