

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan analisis yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, peneliti menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi kedisiplinan salat pada remaja awal di Link. Cigading Pasar mengalami ketidakkonsistenan dalam menjalankan salat lima waktu. Faktor penyebab rendahnya kedisiplinan tersebut meliputi pengaruh lingkungan sosial, kurangnya motivasi internal, serta pemahaman dan kesadaran yang belum optimal. 1) Konseli YP sering kali menunda waktu salat, keterlambatan tidur dan penggunaan gadget sebelum tidur menyebabkan kesulitan bangun pagi. Selain itu, ketika berada di luar rumah atau dalam suasana bermain, ia kerap melupakan waktu salat dan kerap sekali tertidur waktu sore hari. 2) Konseli SAM menunjukkan kecenderungan untuk menjalankan salat hanya ketika diingatkan oleh orang tua atau lingkungan sekitar karena dirinya tidak memiliki motivasi internal untuk menjalankan salat secara mandiri, cenderung mengabaikan salat ketika sedang sibuk bermain game atau aktivitas lainnya. 3) Konseli IA memiliki hambatan dalam bentuk rasa malas dan merasa salat sebagai kewajiban yang memberatkan, sehingga menganggap salat hanya sebagai rutinitas formalitas tanpa memahami makna spiritual di dalamnya.
2. Proses penerapan konseling individual dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu: 1) Sesi 1: Building Rapport dan Identifikasi Masalah; Hasil sesi menunjukkan bahwa seluruh konseli memiliki persepsi negatif atau netral terhadap salat lima waktu, dengan keyakinan yang belum terinternalisasi secara religius maupun rasional. Peneliti mencatat pikiran otomatis keliru sebagai bahan koreksi untuk sesi berikutnya. 2) Sesi 2: Peneliti Membantu Konseli Untuk Menemukan Emosi-Emosi Negatif di Dalam Dirinya Yang Menyebabkan Mereka Mengabaikan Salat; Sesi ini berhasil meningkatkan kesadaran kognitif awal pada setiap konseli, terlihat dari kemampuan mereka mengungkapkan pikiran otomatis yang muncul menjelang waktu salat. 3) Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekuensi Positif Dan Negatif Kepada Konseli; Perubahan keyakinan mulai memengaruhi perilaku konseli secara bertahap, ditandai dengan meningkatnya keterbukaan untuk menjalankan salat tepat waktu. 4) Sesi 4: Formulasi Status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah Laku Lanjutan; Hasil sesi ini menunjukkan seluruh konseli mulai meningkatkan frekuensi dan ketepatan waktu salat lima

waktu, meskipun masih ada beberapa inkonsistensi yang wajar dalam proses perubahan perilaku. 5) Sesi 5: Pencegahan Relapse; Ketiga konseli menyusun jadwal pribadi, membuat pengingat harian, dan berkomitmen untuk terus menjalankan salat meski proses konseling telah selesai. Peneliti memberikan pujian dan dukungan simbolik, seperti buku doa dan tasbeih digital yang mendukung kegiatan salat, guna memperkuat harga diri dan keberhasilan yang telah mereka capai.

3. Setelah penerapan konseling individual dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), ketiga konseli mulai mampu menyadari dan mengganti pola pikir yang maladaptif dengan pemikiran yang lebih sehat dan produktif. Terjadi peningkatan afeksi positif terhadap ibadah salat, ditandai dengan munculnya rasa nyaman, damai, dan motivasi internal yang meningkat setelah menjalankan salat. Ketiga konseli menunjukkan emosi yang lebih stabil dan sikap yang lebih positif terhadap salat. Terdapat perubahan perilaku nyata dan terukur pada ketiga konseli dalam hal frekuensi, keteraturan, dan kualitas menjalankan salat lima waktu. Konseli mulai menjalankan salat secara konsisten, bahkan menunjukkan inisiatif pribadi untuk menjaga rutinitas tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah partisipan atau mengombinasikan CBT dengan pendekatan lain seperti pendekatan Islami atau psikospiritual, agar hasilnya lebih luas dan mendalam.
2. Bagi Konseli: Diharapkan mampu mempertahankan kebiasaan positif yang telah dibangun selama konseling, serta menjadikan ibadah salat sebagai bagian dari gaya hidup spiritual sehari-hari.
3. Bagi keluarga responden: Diharapkan orang tua dapat memberikan teladan dengan rutin melaksanakan salat, serta mengajak anak untuk beribadah bersama. Selain itu, penting bagi orang tua untuk memberikan pemahaman tentang manfaat salat dan menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti mengatur waktu salat yang konsisten.