

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah selesai ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Perencanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, menyusun langkah konseling, dan menyiapkan media konseling.
2. Proses konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja dengan cara penggunaan teknik ABCD yang dikombinasikan dengan muatan ke-Islaman seperti menggunakan ayat dan hadist, teknik *self talk* dengan konsep Islam *positive feeling*, dan penggunaan *goal praying*.
3. Evaluasi konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung ada 2 hasil. Yang pertama, evaluasi langkah konseling yang dibuat bisa diterapkan untuk mempermudah proses konseling dengan teknik REBT. Yang kedua, evaluasi hasil konseling sesuai dengan tujuan konseling yaitu konseli dapat berhenti melakukan *self injury* dan dapat berperilaku yang produktif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengajukan beberapa saran dengan tujuan untuk wawasan dan perbaikan penelitian yang mendatang.

1. Bagi konseli, akan lebih baik jika konseli mampu mempertahankan dan mengembangkan keyakinan rasionalnya. Sehingga dalam kehidupan konseli jika menjumpai peristiwa, atau hal - hal yang tidak sesuai dengan harapan konseli, konseli bisa memanajemen persepsinya dengan

teknik ABCDE yang sudah konseli dapatkan. Selain itu, konseli diharapkan selalu menerapkan teknik *goal praying*, dan *positive feeling* untuk mendukung tugas perkembangan konseli dan meningkatkan kedekatan konseli kepada Allah.

2. Bagi konselor, diharapkan dapat terus menambah wawasan dan mengasah keterampilannya untuk memberikan layanan bantuan bimbingan dan konseling kedepannya.
3. Bagi peneliti, diharapkan tidak bosan untuk menimba ilmu, menerapkan keilmuan yang sudah didapatkan untuk dirinya sendiri dan membantu orang lain.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai terapi Islami yang bisa diimplementasikan kedalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Peneliti menyadari bahwa dalam pengamplikasian terapi Islami pada penelitian kali ini masih banyak keterbatasan, sehingga akan lebih baik lagi jika ada penelitian lanjutan.