

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan diatas tentang penanganan kasus kecemasan sosial remaja dalam bimbingan dan konseling studi kasus (di aplikasi online my counselor IAIN Kudus), maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penanganan kasus kecemasan sosial remaja dalam bimbingan dan konseling studi kasus (di aplikasi *online my counselor* IAIN Kudus) dalam mengatasi kasus kecemasan sosial konselor menggunakan layanan konseling individu dengan menerapkan beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Prosedur konseling individu yang diterapkan yaitu pertama tahap perencanaan, kedua tahap pelaksanaan, ketiga tahap inti dan terakhir tahap akhir. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui tahapan yaitu pemahaman, pertentangan, pengaruh pertentangan dan tahap follow up. Dilakukan 1 kali pertemuan dengan waktu 45 menit. Berdasarkan data ada 5 remaja yang mengalami kecemasan sosial yang melakukan proses konseling di *My Counselor* IAIN Kudus. Keberhasilan ditandai dengan klien tersadar dan berpikir bahwa kecemasan yang dialaminya adalah perasaanya sendiri dan pikirannya yang berorientasi pada hal negative, dan klien juga melakukan follow up mengenai rasa kepercayaan dirinya kurang tumbuh klien akan berlatih dan membiasakan diri untuk belajar ntuk melatih kemampuan sosial.
2. Faktor pendukung dan penghambat penanganan kasus kecemasan sosial remaja dalam bimbingan dan konseling studi kasus (di aplikasi *online my counselor* IAIN Kudus) yaitu faktor pendukungnya pertama klien terbuka menerima masukandan saran selama proses konseling, kedua terbangunnya rasa percaya terhadap konselor untuk kebersamainya menemukan cara atas permasalahannya, ketiga hemat biaya dan bersifat gratis dan terakhir konselor profesional sesuai dengan bidangnya. Adapun faktor

penghambatnya yaitu pertama masalah pada jaringan provedir paket data dan sinyal, kedua klien yang masih pemalu dan terakhir latar belakang yang berbeda.

## **B. Saran**

Pada penelitian yang sudah dilakukan, saran dari peneliti yang diberikan adalah:

### **1. Bagi Remaja**

Hendaknya remaja membiasakan diri untuk selalu yakin pada diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, lebih terbuka dan akrab pada orang lain, berfikir positif, berperilaku sopan, dan ramah. Menerapkan hal-hal positif baik di rumah maupun di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, remaja diharapkan dapat mengatasi dan mengurangi kecemasan sosial yang dialami.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk bahan perbandingan atau referensi dalam penelitian, supaya dapat memperdalam penelitian yang sedang dilakukan termasuk penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

### **3. Bagi Penyuluh**

Penyuluh juga memiliki peran yang penting dalam membantu klien dalam memecahkan masalah termasuk remaja dengan kecemasan sosial yang dialaminya. Dalam hal ini, diharapkan penyuluh dapat memberikan solusi dan motivasi pada remaja supaya ia dapat mengatasi kecemasan sosial yang dialami secara mandiri.