

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya tentang masalah kecemasan santri dalam menghafal kitab Alfiyah di Pondok Pesantren At-Thahiriyyah, maka peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, Adapun bentuk kecemasan yang dialami oleh lima orang santri KS, SN, EH, RH, SA di Pondok Pesantren At-Thahiriyyah ini terdapat beberapa gejala kecemasan, yaitu: Pertama, gejala fisik meliputi sulit untuk tidur, merasa gelisah, tubuh berkeringat dingin, detak jantung berubah semakin cepat, tangan basah berkeringat. Kedua, gejala kognitif meliputi sulit berkonsentrasi, merasa khawatir, dan kurang percaya diri.

Kedua, penerapan terapi salat dhuha di dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari layanan konseling dengan pendekatan terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal kitab alfiyah di Pondok Pesantren At-Thahiriyyah Kota Serang. Peneliti melakukan empat kali tahap pertemuan dalam proses konseling. Dalam pemberian layanan terapi salat dhuha, dilakukan ketika pertemuan tahap kedua yaitu saat pengungkapan masalah. Kelima responden yang mengalami kecemasan ketika menghafal kitab alfiyah, dalam menerapkan terapi salat dhuha dikerjakan selama satu minggu secara konsisten. Penerapan terapi

salat dhuha terbukti dapat menurunkan kecemasan santri dalam menghafal kitab alfiyah terlihat dari antusias mereka dalam menghafal dan mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, hasil konseling dengan penerapan teknik terapi salat dhuha dalam menurunkan kecemasan santri menghafal kitab alfiyah pada KS, SN, EH, RH, SA adalah perlahan mereka sudah mulai menunjukkan hasil yang baik dimana responden mampu membangun rasa percaya dirinya ketika menghafal, dapat berkonsentrasi dengan baik saat menghafal, dan memahami keadaan dirinya dengan baik sehingga lebih tenang pada saat menghafal.

B. SARAN

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang diajukan yaitu:

1. Kepada para pengajar hendaknya lebih memotivasi santri ketika mereka sedang diberikan hafalan
2. Kepada Pondok Pesantren At-Thahiriyyah Kota Serang agar terus mengadakan pelatihan dan pendampingan sistematis bagi para pembimbing muthola'ah santri, serta melakukan monitoring yang sistematis dan konsisten terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran di Pesantren agar diketahui berbagai kendala masalah yang dihadapi, serta segera dapat diberikan solusi/pemecahan masalah yang diperlukan.
3. Kepada Pondok Pesantren At-Thahiriyyah Kota Serang agar mengadakan pertemuan mingguan kepada santri yang

terlambat dalam menyetorkan hafalan agar dapat memberikan bimbingan dan motivasi serta mendengarkan keluhannya dan menyelesaikannya.

4. Kepada orangtua hendaknya selalu memperhatikan kondisi anak ketika mereka pulang ke rumah dan selalu memberikan dukungan ketika anak kembali lagi menimba ilmu di Pondok Pesantren karena keluarga adalah sumber utama seorang anak semangat dalam belajar.
5. Kepada para santri diharapkan mampu istiqomah dan konsisten dalam menjalankan pembiasaan salat dhuha untuk senantiasa memperbaiki kualitas ibadahnya, terutama salat. Dengan menambahkan amalan-amalan sunnah berupa salat dhuha serta konsisten untuk terus melakukan terapi salat dhuha terhadap diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian serta membentuk hati dan pribadi agar lebih dekat kepada Allah SWT.
6. Kepada para santri agar lebih giat dalam belajar, mempertahankan prestasi dan bakat yang dimiliki serta selalu mencerminkan akhlakul karimah.
7. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin menerapkan salat dhuha sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan disarankan dapat mengembangkan penelitian yang lebih luas dan mendalam agar lebih menguasai metode penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling. Dan mencoba dengan pendekatan yang lain agar lebih maksimal dalam membantu proses menurunkan kecemasan santri dalam menghafal di pondok pesantren.