

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan analisis serta pembahasan pada bab sebelumnya, selanjutnya peneliti menuliskan kesimpulan-kesimpulan berdasarkan hasil penelitian. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian disebutkan sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri santri di pondok pesantren Darussalam Pipitan terpantau kurang baik. Ditemukan beberapa santri yang menunjukkan sikap kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-temannya, terutama dalam kegiatan belajar di pondok pesantren. Para santri lebih banyak menunjukkan kepercayaan diri pada kategori sedang. Yaitu cukup baik dalam hal kepercayaan diri, hanya saja terdapat beberapa santri yang menunjukkan kepercayaan diri yang rendah.
2. Penerapan dan hasil dari konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Defusion* di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan, maka dilakukan evaluasi dengan melihat perkembangan sebelum dan sesudah pemberian layanan. Setelah menjalani proses konseling individu santri yang memiliki kepercayaan diri rendah mengalami perubahan yang cukup baik. Perubahan yang baik tersebut merupakan dampak dari pemberian layanan konseling individu. Yaitu adanya pengakuan dari santri tersebut bahwa ia dapat menerima serta mendeskripsikan pengalaman tidak baik dimasa lalunya, sehingga yang sebelumnya menjadi hambatan dalam kehidupan santri, kini berangsur membaik. Santri mampu untuk kembali berinteraksi dengan teman-temannya, dan mencoba untuk berani tampil di depan umum, tanpa takut dan tidak percaya diri.

B. Saran

Berdasarkan penjelasan dan analisis yang dilakukan peneliti pada bab sebelumnya, maka beberapa saran dapat peneliti tuliskan sebagai berikut:

1. Diharapkan agar guru BK lebih memperdalam dalam memahami pengetahuan tentang Bimbingan dan Konseling, agar pelaksanaan kegiatan yang berkaitan dengan Bimbingan dan konseling dapat berjalan lebih optimal. Serta guru BK diharapkan dapat lebih memperhatikan santri dengan menambahkan beberapa program BK di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan
2. Santri dapat menerima kondisi yang terjadi saat ini, dengan kemauan yang tumbuh dalam diri. Agar santri tidak lagi terbayang-bayang dengan pengalaman buruk di masa lalu. Santri dapat menjalankan keadaannya saat ini, sehingga menumbuhkan kepercayaan diri santri.
3. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pandangan awal bagi lembaga pondok Pesantren Darussalam Pipitan dalam mengembangkan program Bimbingan dan Konseling. Serta diharapkan mampu untuk lebih memahami serta mengimplementasikan Bimbingan dan Konseling, di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan.