

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis lima orang santri QR, KM, SI, DN, dan DR di Pondok Pesantren Daarul Falah yang mengalami kecemasan penghafal kitab nadzom nahwu shorof meliputi gejala-gejala kecemasan fisik dan psikis sebagai berikut: sering buang air kecil, tangan berkeringat, gugup, kurang konsentrasi, gelisah, panik, dan sulit menghafal.
2. Berdasarkan observasi dan wawancara kelima responden QR, KM, SL, DN, dan DR dari pelaksanaan konseling individual yang telah dilakukan dengan penerapan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi kecemasan pada santri penghafal kitab *Nadzom Nahwu Shorof* yang meliputi tahap pertama dilakukan dengan cara membangun hubungan untuk saling rasa percaya, nyaman, dan kedekatan dengan konseli. Tahap kedua adalah assesmen untuk mengidentifikasi permasalahan yang menjadi dasar pikiran irasional dari konseli. Tahap ketiga menerapkan teknik *rational emotive behavior therapy* di antaranya menggunakan teori ABCDE dan tahap keempat yaitu evaluasi dari proses konseling individual yang telah dilakukan.
3. Hasil dari penerapan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi kecemasan pada santri penghafal kitab *Nadzom Nahwu Shorof* berdampak positif pada lima konseli. Hal itu terlihat pada perubahan pola pikir serta perilaku yang dialami oleh lima konseli.

Dengan bisa mengurangi kecemasan serta gejala-gejalanya yang ada pada kelima konseli. Kelima konseli ini sudah mulai sedikit demi sedikit berkonsentrasi setiap hari dalam menghafal kitab *Nadzom Nahwu Shorof* serta dapat berfikir dengan rasional dan positif.

B. Saran

Setelah saya melakukan penelitian tentang penerapan *rational emotive therapy* dalam mengurangi kecemasan pada santri penghafal kitab *Nadzom Nahwu Shorof* di Pondok Pesantren Daarul Falah, berikut beberapa saran yang saya dapat sampaikan:

1. Untuk santri, diharapkan bisa mengatasi masalahnya dengan konsultasi kepada orang yang lebih ahli dibidangnya seperti konselor atau psikolog.
2. Untuk ustadz dan mualim, diharapkan hasil penelitian ini yang dapat diajukan menjadi salah satu acuan bagi Pondok Pesantren Daarul Falah untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan hafalan santri.
3. Untuk orang tua, diharapkan agar dapat memperhatikan anak-anaknya yang sedang menuntut ilmu agar tidak ada lagi yang bisa menghambat dalam perkembangan anak ketika menuntut ilmu.