

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menjawab dari rumusan masalah yang telah dibuat pada bab sebelumnya, dan berdasarkan hasil proses bimbingan kelompok antara peneliti dengan responden yaitu santri Pondok Pesantren Al-Fathaniyah dengan menggunakan teknik *self talk*, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis dalam hal ini kepercayaan diri santri Pondok Pesantren Al-Fathaniyah ketika mengikuti minat dan bakat (MIBAT), perilaku yang muncul diantaranya: malu, deg-degan, keringat berlebih, tidak mau melihat audiens, gugup dan tidak mau mencoba, suara cenderung lebih kecil dari biasanya, tegang, mata berkaca-kaca seperti ingin menangis. Dan faktor yang mempengaruhi rasa kurangnya percaya diri responden ketika minat dan bakat (MIBAT) diantaranya: belum terbiasa, tidak begitu antusias dengan minat dan bakat (MIBAT), kurang latihan, faktor lingkungan, pengalaman hidup, dan tingkat pendidikan.
2. Proses penerapan teknik *self talk* ini berlangsung dengan lima kali pertemuan setiap respondennya. Pertemuan pertama yaitu penilaian awal konseling (assesmen) dan membahas tentang kesediaan responden dalam mengikuti proses konseling dan memulai bimbingan kelompok dengan mengenalkan lebih jauh tentang minat dan bakat. Pertemuan kedua yaitu pemberian motivasi dan langkah-langkah mengenai bagaimana cara agar semangat mengikuti minat dan bakat (MIBAT) dan mengaplikasikan minat dan bakat (MIBAT) dengan percaya diri menggunakan teknik *self talk*, baik itu qori, Da'I, maupun kaligrafi. Pertemuan ketiga dan keempat sama halnya dengan pertemuan kedua yaitu pemberian motivasi dan langkah-langkah mengenai bagaimana cara agar semangat mengikuti minat dan

bakat (MIBAT) dan mengaplikasikan minat dan bakat (MIBAT) dengan percaya diri menggunakan teknik *self talk*. Pertemuan kelima yaitu evaluasi bersama terkait proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan dan pengakhiran.

3. Hasil konseling menggunakan teknik *self talk* pada santri Pondok Pesantren Al-Fathaniyah untuk meningkatkan rasa percaya diri pada minat dan bakat (MIBAT), hasilnya cukup efektif. Dapat dilihat dari keenam responden tersebut yang mengalami perubahan dari yang awalnya belum begitu percaya diri ketika menjadi petugas atau ikut lomba, kini menjadi lebih percaya diri. Hal ini terlihat dari kesiapan keenam responden tersebut pada saat ditawarkan ikut lomba, terbukti lebih semangat dengan latihan lebih baik dan tekun daripada latihan minat dan bakat (MIBAT) sebelumnya, lebih santai, lebih tenang tidak menunduk, tidak gugup, dan tidak gemeteran, mau melihat mata para audiens dan berpikir lebih positif bahwa ia bisa kembali tampil dengan lebih baik daripada sebelumnya. Hasil tersebut menunjukkan perubahan perilaku responden ke arah yang lebih positif atau lebih baik daripada sebelumnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti menyampaikan beberapa saran terkait permasalahan yang dibahas dalam proses konseling dengan teknik *self talk* sebagai berikut:

Perilaku tidak percaya diri disebuah lingkungan pesantren sangatlah wajar karena mereka bertemu dengan berbagai karakter individu yang berbeda beda. Saran peneliti kepada enam santri responden khususnya yang pertama adalah agar bisa selalu menggunakan perinsip pesantren yaitu, dipaksa, terbiasa, lalu bisa, sehingga luar biasa. Yang kedua adalah tindak lanjut bimbingan, karena untuk membimbing sekian banyaknya santri tidak cukup hanya dalam waktu satu atau dua bulan saja.

Tetapi harus terus menerus sehingga minat itu menjadi bakat yang melekat. Yang ketiga saran peneliti yaitu terus latihan dengan giat, ikuti event event prestasi sesuai kemampuan dengan motivasi mengamalkan bakat dan ajang pembelajaran juga pengalaman.

1. Bagi Responden dan Seluruh Santri

Saran yang peneliti berikan, bagi seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Fathaniyah umumnya yaitu tetap semangat dalam menuntut ilmu dan jadilah santri yang percaya diri. Jangan pesimis sebelum bertanding dan jangan malu, apalagi untuk mengamalkan ilmunya dan mengaplikasikan hasil belajar. Dengan diadakannya program minat dan bakat (MIBAT) ini untuk melatih rasa percaya diri dan melatih mental santri agar berani, jadi ayo kita sama-sama menjadi santri yang lebih percaya diri lagi ketika tampil di depan.

2. Bagi Pondok Pesantren

Selain memberikan bimbingan pengajian kepada para santri juga bimbingan pelatihan minat dan bakat (MIBAT), lebih baik lagi jika pengurus pondok pesantren dapat memberikan layanan evaluasi bersama setelah diadakannya minat dan bakat (MIBAT). Hal ini bertujuan agar masing-masing dari bidang dapat introspeksi dengan hasil belajarnya ataupun muhasabah diri karena untuk kebaikan diri dan penampilannya ketika ditugaskan dalam acara acara yang akan datang agar bisa tampil dengan lebih baik dan lebih percaya diri dari pada sebelumnya.