

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap santri mahasiswa yang mengalami kecemasan belajar kitab Al-Miftah di Pondok Pesantren Daar El Rahmah Sumurpecung Kota Serang, peneliti menyimpulkan hasil dari rumusan masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Kondisi kecemasan belajar kitab Al-Miftah yang dialami oleh HU, TN dan KH sebagai responden pada penelitian ini semua dilatarbelakangi oleh tidak adanya pengalaman baca kitab kuning sebelum pembelajaran kitab Al-Miftah ini, bentuk kecemasan yang dialami oleh ketiga responden ketika belajar kitab Al-Miftah berupa khawatir, gelisah, jantung berdebar kencang, merasa rendah diri dan kecemasan bertambah jika hendak dilaksakannya ujian kitab Al-Miftah yaitu, sulit berkonsentrasi, sakit kepala dan sedih berlebihan. Dilihat dari bentuk kecemasan belajar kitab Al-Miftah di Pondok Pesantren Daar El Rahmah Sumurpecung Kota Serang yang dialami oleh ketiga responden sebagai santri mahasiswa termasuk kedalam kategori kecemasan sedang dan berubah menjadi kecemasan berat ketika hendak dilaksanakannya ujian kitab Al-Miftah.
2. Proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* pada santri mahasiswa yang mengalami kecemasan belajar kitab Al-Miftah di Pondok Pesantren Daar El Rahmah yaitu peneliti menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan menggunakan teori ABCDE (*Activating events in a person's life, Beliefs, Consequences, Disputing irrational belief, Effective new philosophy of life*) dan teknik dispute kognitif. Pelaksanaan proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dilakukan kepada tiga

responden yaitu HU, TN dan KH dengan tiga kali pertemuan dengan waktu 50-45 menit dan memuat tiga tahapan disetiap pertemuannya yaitu tahap pertama sebagai pembuka dan proses penyadaran konseli tentang irasional dan penguatan bahwa konseli memiliki potensi untuk berubah lalu tahap kedua sebagai inti yaitu proses merubah pikiran irasional dan implementasi teori dan teknik konseling dan terakhir tahap ketiga sebagai penutup dengan proses pengembangan filosofi hidup rasional. Pelaksanaan proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* ini berjalan dengan baik dan lancar, namun tidak luput dari berbagai hambatan yang ada seperti keterbatasan pengetahuan peneliti dan penyesuaian waktu yang sama dengan responden.

## **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya diharap agar lebih menguasai dan memahami segala hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan proses layanan konseling, baik teori maupun secara praktek. Peneliti juga diharap mampu untuk selalu dapat menyelesaikan dan memecahkan masalah yang terjadi selama proses penelitian berlangsung dan juga harus bisa menghadapi hambatan-hambatan yang ada selama proses penelitian dengan mencari solusi agar proses penelitian dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan.
2. Bagi para santri mahasiswa diharap untuk lebih bisa mengatur dan mengurangi pikiran-pikiran negatif yang pada akhirnya timbulnya kecemasan selama pembelajaran khususnya ketika belajar kitab Al-Miftah, karena pikiran negatif tersebut bisa diubah ke pikiran positif. Selain itu, diharap bagi santri mahasiswa untuk lebih bisa mengatur dan bertanggung jawab antara kewajiban sebagai santri dan juga kewajiban sebagai mahasiswa.