

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil proses konseling dengan teknik *self talk* yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten (Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab), dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu:

1. Kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir

Kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir beberapa jenis *anxiety disorder* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu : *panic attack* dan ada yang memiliki fobia seperti fobia air (*aquaphobia*), ketinggian (*acrophobia*) dan hewan panjang seperti ular dan cacing. Selain itu banyak mahasiswa akhir yang sering *overthinking*.

2. Penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir

Penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir dengan melakukan konseling individual di mana peneliti membantu mahasiswa atau responden untuk mengatakan dan memasukkan kata-kata positif, afirmasi-afirmasi positif ke dalam dirinya dan kemudian memberikan tugas berupa *worksheet self talk* untuk diisi dan dipraktekkan di rumah. Proses konseling selama dua bulan dan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Proses konseling mempunyai jarak dan waktu yang berbeda-beda antar responden, disesuaikan dengan waktu dan kebutuhan responden. Proses konseling menggunakan teknik *self talk*, yaitu suatu teknik yang

digunakan untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif dalam diri dan kemudian mengubahnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih sehat atau positif yang kemudian menjadi *self talk* positif.

3. Hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir

Hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir dan proses konseling yang dilaksanakan, kelima responden mengalami perubahan dari segi pikiran secara bertahap yaitu lebih merasa tenang, tidak *overthinking*, merasa lebih semangat, merasa yakin pada diri sendiri, dan bisa berfikir kearah yang lebih positif di bandingkan dengan berfikir negatif.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, berikut beberapa saran yang terkait dengan permasalahan dalam proses konseling dengan teknik *self talk* sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Saran bagi mahasiswa tingkat akhir adalah harus bisa melawan *anxiety disorder* atau kecemasan yang dialami sedikit demi sedikit, karena tentunya *anxiety disorder* itu sangat mengganggu kehidupan. Penderita menjadi sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari dikarenakan rasa cemas yang mengganggunya, pikiran juga akan berpengaruh terhadap bertambahnya rasa cemas dalam diri. Maka dari itu, kepada responden selain harus bisa melawan *anxiety disorder* yang dialami juga harus bisa mengontrol dan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi lebih positif yang kemudian menjadi *self talk*

positif dan mulai mengaplikasikan *self talk* di dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dikarenakan saya menemukan banyak mahasiswa akhir yang *overthinking*, jadi untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian untuk mengatasi *overthinking* pada mahasiswa.