

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang penerapan bibliokonseling pada pengikut Twitter Komunitas buku STAY Reading Club dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kecemasan yang dialami oleh pengikut Twitter Komunitas buku STAY Reading Club dapat dilihat dari beberapa tanda-tanda yang muncul. Salah satunya adalah rendahnya tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki, dimana mereka merasa diri tidak berharga dan tidak mampu mengatasi tantangan hidup. Pikiran yang berlebihan juga menjadi ciri khas kecemasan yang dirasakan, di mana mereka cenderung terjebak dalam lingkaran pikiran yang negatif dan khawatir secara berlebihan mengenai segala hal.

Selain itu, pengikut komunitas ini cenderung mengasingkan diri dari kehidupan sosial. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau takut untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga lebih memilih menjauh dan mengisolasi diri. Selalu melarikan diri menjadi strategi yang sering mereka gunakan untuk menghindari konfrontasi dengan kecemasan yang mereka alami. Mereka cenderung mengalihkan perhatian dengan membaca buku fiksi, yang memberikan mereka kesempatan untuk sementara melupakan kecemasan yang dirasakan. Namun, hal ini menjadi kebiasaan yang terus menerus dilakukan, dan jika dibiarkan, dapat memiliki konsekuensi yang fatal terhadap kesehatan mental mereka.

2. Penerapan layanan bibliokonseling dengan memilih buku yang cocok untuk mengatasi kecemasan yang dialami klien. Untuk mengatasi kecemasan, peneliti mengarahkan para klien ini untuk membaca buku nonfiksi yang dapat membantu mereka mengenali dan menghadapi kecemasan yang mereka rasakan. Dengan membaca buku nonfiksi, mereka akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai sumber dan karakteristik kecemasan, serta strategi yang efektif untuk mengelolanya. Ini

menjadi langkah penting dalam mengatasi kecemasan, karena dengan mengenali kecemasan yang dirasakan, pengikut komunitas ini dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menghadapinya, daripada terus melarikan diri dan mengabaikan masalah yang sebenarnya sedang mereka alami.

3. Hasil penerapan layanan bibliokonseling untuk ketiga klien menyatakan bahwa metode ini memberikan dampak positif dalam mengatasi kecemasan yang sedang dialami oleh mereka. Melalui sesi-sesi bibliokonseling yang dilakukan, klien-klien tersebut mengalami perubahan yang signifikan dalam persepsi dan pemahaman mereka terhadap kecemasan yang mereka alami. Selama proses bibliokonseling, klien-klien tersebut diberikan akses kepada buku-buku yang relevan dengan konteks kecemasan yang mereka hadapi. Buku-buku ini tidak hanya memberikan informasi dan pengetahuan tentang kecemasan itu sendiri, tetapi juga menyediakan panduan, strategi, dan saran praktis dalam menghadapi dan mengatasi kecemasan yang dialami.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pengikut Komunitas Buku STAY Reading Club

Mengenali dan menerima kecemasan: Penting untuk menyadari bahwa kecemasan adalah pengalaman yang normal dan dialami oleh banyak orang. Mengakui kecemasan sebagai bagian dari kehidupan dapat membantu mengurangi rasa bersalah atau malu terkait dengan perasaan tersebut.

Temukan sarana ekspresi diri: Selain membaca buku, cari cara lain untuk mengungkapkan perasaan dan emosi. Bisa menulis jurnal, melukis, bermain musik, atau menjalani hobi yang membuat nyaman dan terhubung dengan diri sendiri.

Eksplorasi buku nonfiksi yang relevan: Seperti yang disarankan oleh peneliti, membaca buku nonfiksi yang berfokus pada topik kecemasan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi tersebut. Cari buku yang membahas strategi pengelolaan kecemasan, teknik relaksasi, atau

kisah inspiratif dari orang-orang yang telah mengatasi kecemasan mereka sendiri.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian yang dilakukan dalam skripsi ini dapat memberikan kontribusi dalam hal pengetahuan dan wawasan kepada peneliti-peneliti di masa depan, sehingga mereka dapat melaksanakan penelitian yang lebih berkualitas.