

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental *Block* Santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Gambaran umum mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, dapat dikenali melalui beberapa masalah yang menjadi ciri-ciri seseorang mengalami mental *block*. Masalah-masalah tersebut di antaranya; sering mengeluh, malas, kurang percaya diri, tidak leluasa berbicara di depan umum, takut mencoba hal baru, mengalami *overthinking*, tidak mempercayai orang lain untuk berbagi cerita, sering menyalahkan diri sendiri, memiliki rasa gengsi yang tinggi, terjebak dalam zona nyaman, dan merasa diri mereka belum memiliki perubahan apa pun. Alih-alih mencoba mencari solusi, kebanyakan dari mereka hanya akan membiarkan semuanya berlalu begitu saja. Kemudian siklus kehidupan dan permasalahan juga bagaimana cara menjalaninya hanya akan terus berputar tanpa adanya solusi. Akibatnya, tiap diri individu akan memiliki pembenaran akan kebiasaan menghadapi masalah tanpa mencari solusi, dan tidak pernah mencoba hal baru. Sehingga akan timbul pemikiran akan citra diri yang negatif yang menyebabkan individu akhirnya menyalahkan diri atas semua yang ia hadapi.
- 2) Penerapan teknik biblioterapi dalam konseling individual melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* menunjukkan bahwa: (1) Media literatur dapat memberikan informasi serta wawasan baru kepada klien, (2) Meningkatkan kesadaran bahwa orang lain mengalami masalah yang serupa, (3) Meningkatkan persepsi diri klien, (4) Menjadi sarana untuk berdiskusi sehingga klien dapat bersikap transparan mengenai masalah mereka.

- 3) Faktor pendukung dan penghambat dalam mengatasi mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, yaitu: *Pertama*, faktor pendukung, di antaranya: (a) Disediakkannya kegiatan Taman Baca rutin setiap satu kali dalam seminggu, (b) Adanya kemauan dalam diri santri untuk mengubah diri menjadi lebih baik sehingga keluar dari permasalahan mental *block*, (c) Bimbingan dan layanan konsultasi tetap diberikan meski belum ada guru Bimbingan dan Konseling resmi. *Kedua*, faktor penghambat, di antaranya: (a) Terbatasnya tema buku bacaan di perpustakaan sehingga santri tidak dapat lebih banyak mengeksplorasi bahan bacaan, (b) Belum tersedianya *e-library* yang dapat memudahkan para santri mengakses bahan bacaan, (c) Waktu konsultasi yang tidak rutin dan terbatas.

2. Saran

Saran yang peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut:

a. Saran Untuk Pondok Pesantren Daarul Ahsan

Diharapkan Pondok Pesantren Daarul Ahsan dapat menghadirkan guru bimbingan dan konseling, agar tiap santri dapat dibimbing dan permasalahannya teratasi dengan baik. Selain itu, dengan hadirnya guru bimbingan dan konseling akan meminimalkan kemungkinan para santri memendam perasaan sehingga permasalahan mereka dapat menemukan jalan keluar. Juga, diharapkan pihak Pondok Pesantren Daarul Ahsan dapat mengoptimalkan penyediaan bahan bacaan di perpustakaan. Agar memudahkan para santri mengembangkan pengetahuan melalui ragam tema buku bacaan.

b. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian dalam skripsi ini diharapkan dapat membantu memberikan pengetahuan dan wawasan untuk peneliti selanjutnya, sehingga dapat melakukan penelitian yang lebih baik.