

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Warga binaan di Rutan Klas II B Serang mengalami kecemasan dengan berbagai gejala-gejala, diantaranya: gejala kognitif, gejala afektif, dan gejala fisiologis. Gejala kognitif: ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya, ciri umum yang tidak dapat diamati oleh orang lain dan sangat berdampak negatif bagi warga binaan yang mengalami kecemasan, kecemasan pada pemikiran (kognitif) yaitu: Memikirkan bahaya secara berlebihan, Menganggap bahwa dirinya tidak mampu mengatasi masalah, Khawatir dan berfikir tentang hal yang buruk. Gejala Afektif: salah satu ciri kecemasan yang hanya bisa dirasakan oleh warga binaan (individu) yang mengalami cemas yaitu: gugup, jengkel, cemas dan panik. Gejala Fisiologis: gejala yang tidak bisa terlihat nampak tetapi bisa dirasakan oleh warga binaan yang mengalami kecemasan tetapi dapat diamati oleh orang lain pada setiap reaksi fisik yang ditimbulkannya misal: telapak tangan berkeringat atau dingin, otot tegang, jantung berdegup kencang, wajah memerah dan pusing susah tidur.

2. Kegiatan terapi zikir yang sudah dilakukan oleh warga binaan yang mengalami kecemasan di Rutan Klas II B Serang menggunakan teknik terapi konseling individual dan kelompok, hal ini terapi zikir dikhususkan untuk satu orang klien. Didalam satu ruangan agar memudahkan proses terapi dengan efektif dan efisien.
3. Setelah terapi zikir diterapkan berdampak positif dalam membantu menangani kecemasan pada warga binaan di Rutan Klas II B Serang dan membantu menyelesaikan masalahnya. Mereka lebih mendekatkan dirinya kepada Sang Maha Pencipta dan menjadi lebih sadar akan tanggung jawab yang harus diambil dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, mereka juga sudah mulai bersosialisasi dengan warga binaan lainnya.

## **B. Saran-Saran**

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam mengatasi permasalahan warga binaan yang mengalami kecemasan hal ini jangan dianggap hal wajar, karena kondisi psikis yang dialami oleh warga binaan baik dilingkungan Rutan Klas II B Serang maupun setelah keluar dari penjara maka harus diperhatikan dan diberikan pemahaman dalam hal ini agar warga binaan berfikir positif tidak mebebankan fikiran negatif pada dirinya. dan pada penerapan terapi zikir ini membantu warga binaan untuk ingat dan dekat kepada Allah swt agar dapat membantu permasalahan yang dihadapi oleh dirinya.

2. Adanya kerja sama antar petugas-petugas Rutan Klas II B Serang agar program yang diberikan berjalan dengan maksimal dan baik, serta diberikannya pemahaman tentang kecemasan terlebih dahulu, bahaya yang terjadi pada warga binaan yang mengaalami kecemasan.
3. Peneliti juga berharap kepada kampus Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasabuddin” Banten khususnya bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam agar dapat membantu atau memperhatikan kepada warga binaan yang sedang mengalami kecemasan dan disaat menjalani masa hukumannya baik bantuan itu bersifat material maupun nonmaterial.
4. Peneliti juga berharap kepada masyarakat agar tidak mencurigai kepada mantan warga binaan sebagai orang yang pernah melakukan kesalahan, karena bagaimanapun mantan warga binaan juga ingin diperhatikan kembali oleh masyarakat.