

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis lima orang santri SM, LG, NJ, MA, dan TA di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Cilegon yang mengalami stres menghafal kitab nashom nahwu shorof meliputi gejala-gejala stres fisik dan psikis sebagai berikut: sakit kepala, mudah lelah, gelisah dan cemas, kurang berkonsentrasi, sikap pesimis, malas menghafal, sering marah-marah, dan sulit menghafal.
2. Berdasarkan hasil akhir treatment kelima responden SM, LG, NJ, MA, dan TA dari pelaksanaan konseling individual yang telah dilakukan dengan penerapan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres pada santri menghafal kitab nashom nahwu shorof yang meliputi: tahap pertama dilakukan dengan cara membangun hubungan

untuk saling rasa percaya, nyaman, dan kedekatan dengan konseli, tahap kedua adalah assesmen untuk mengidentifikasi permasalahan yang menjadi dasar pikiran irasional dari konseli, tahap ketiga menerapkan teknik *rational emotive behavior therapy* diantaranya menggunakan metode kognitif, emotif, dan behavioral, dan tahap keempat yaitu evaluasi dari proses konseling individual yang telah dilakukan.

3. Hasil dari penerapan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres pada santri penghafal kitab nazhom nahwu shorof berdampak positif pada kelima konseli. Hal itu terlihat dari perubahan pola pikir serta perilaku yang dialami oleh kelima konseli. Dengan bisa mengurangi stres serta gejala-gejalanya yang ada pada kelima konseli. Kelima konseli ini sudah mulai sedikit demi sedikit konsisten setiap hari dalam menghafal kitab nazhom nahwu shorof serta dapat berpikir dengan rasional dan positif.

B. Saran

Setelah saya melakukan penelitian tentang penerapan *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres pada santri penghafal kitab nazhom nahwu shorof di Pondok Pesantren Bany Syafi'i, berikut beberapa saran yang dapat saya sampaikan:

1. Untuk santri, diharapkan bisa mengatasi masalahnya dengan konsultasi kepada orang yang lebih ahli dibidangnya seperti konselor atau psikolog.
2. Untuk ustadz dan mualim, diharapkan hasil penelitian ini yang dapat diajukan menjadi salah satu acuan bagi Pondok Pesantren Bany Syafi'i untuk mengurangi stres dan meningkatkan hafalan santri.
3. Untuk orang tua, diharapkan agar dapat lebih memperhatikan anak-anaknya yang sedang menuntut ilmu agar tidak ada lagi yang bisa menghambat dalam perkembangan anak ketika menuntut ilmu.