

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian mengenai penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi kecemasan santri akhir yang menghadapi ujian praktik mengajar di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien Cadas Tangerang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan yang dialami santri akhir yaitu tidak percaya diri, gelisah, takut saat menghadapi ujian praktik mengajar. Tingkat kecemasannya termasuk dalam tingkat sedang, karena santri akhir masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikirannya yang irasional terhadap ujian praktik mengajar, santri memiliki persepsi yang salah mengenai ujian praktik mengajar, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya. Para santri akhir cemas ketika menghadapi ujian praktik mengajar dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi ujian praktik mengajar, kurangnya sikap yang cukup baik terhadap perubahan-perubahan psikologis terkait ujian praktik mengajar sehingga menimbulkan gangguan kecemasan.
2. Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan menghadapi ujian praktik mengajar pada santri akhir dilakukan dengan mengatasi munculnya pikiran yang irasional dan stress dengan mengadakan proses konseling terhadap masing-masing responden. Penerapannya dengan membangun hubungan dengan konseli, melakukan asesmen, mempersiapkan konseli untuk terapi, mengimplementasikan penanganan, mengevaluasi kemajuan konseli dan mengakhiri konseling.

3. Hasil dari penerapan Rational Emotive Behavior Therapy berdampak positif pada santri akhir dan membawa perubahan seperti mengubah pola pikir yang irrasional menjadi rasional, bisa lebih percaya diri, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

## **B. Saran-saran**

Pada bagian akhir, peneliti akan menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak pesantren

Sebaiknya santri akhir yang akan menghadapi ujian praktik mengajar lebih diperhatikan oleh para pengajar khususnya para pembimbing ujian praktik mengajar itu sendiri. Karena para santri masih enggan menceritakan kesulitan apa yang mereka hadapi sebelum menghadapi ujian praktik mengajar.

2. Untuk para santri akhir

Para santri akhir harus lebih bisa menerima kekurangan karena setiap manusia pasti memiliki kekurangan dan lebih banyak berlatih serta berdoa kepada Allah agar diberikan hasil yang memuaskan untuk ujian praktik mengajar.

3. Untuk mahasiswa UIN SMH Banten

Peneliti menyarankan agar diadakan penelitian-penelitian lanjutan tentang tema yang menyangkut tema ini, dengan penelitian yang lebih mendalam. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengambil subjek penelitian yang lebih banyak lagi.