

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menjawab dari rumusan masalah yang telah dibuat pada bab sebelumnya, dan berdasarkan hasil proses konseling antara peneliti dengan responden yaitu santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Baiturrahim dengan menggunakan teknik *self talk*, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis dalam hal ini kepercayaan diri santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Baiturrahim ketika menjadi petugas muhadhoroh, perilaku yang muncul diantaranya: malu, deg-degan, keringat berlebih, tidak mau melihat audiens, gugup dan terbata-bata ketika berbicara, volume suara lebih kecil daripada volume suara biasanya, tegang, mata berkaca-kaca seperti ingin menangis. Dan faktor yang mempengaruhi rasa kurangnya percaya diri responden ketika menjadi petugas muhadhoroh diantaranya: belum terbiasa berbicara di depan banyak orang, tidak begitu antusias dengan pelatihan muhadhoroh, kurang membaca, faktor lingkungan, pengalaman hidup, dan tingkat pendidikan.
2. Penelitian ini berlangsung dengan empat kali pertemuan setiap respondennya. Pertemuan pertama yaitu penilaian awal konseling (assesmen) dan membahas tentang

kesediaan responden dalam mengikuti proses konseling. Pertemuan kedua yaitu pemberian motivasi dan langkah-langkah mengenai bagaimana cara agar tampil muhadhoroh dengan percaya diri menggunakan teknik *self talk*, dan peneliti memberikan tantangan kepada responden agar tampil pidato dalam pelatihan muhadhoroh selanjutnya. Pertemuan ketiga yaitu tindak lanjut dan peneliti menanyakan kepada responden terkait penampilannya pada saat muhadhoroh. Pertemuan keempat yaitu evaluasi bersama terkait proses konseling yang telah dilakukan dan pengakhiran.

3. Proses konseling menggunakan teknik *self talk* pada santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Baiturrahim untuk meningkatkan rasa percaya diri pada muhadhoroh, hasilnya cukup efektif. Dapat dilihat dari kelima responden tersebut yang mengalami perubahan dari yang awalnya belum begitu percaya diri ketika menjadi petugas muhadhoroh, kini menjadi lebih percaya diri. Hal itu terlihat dari penampilan kelima responden tersebut pada saat menjadi petugas muhadhoroh, terbukti dengan tampil lebih baik daripada penampilan muhadhoroh sebelumnya, lebih tenang dan tidak gemeteran, lebih santai, tidak gugup, tidak menunduk, mau melihat mata para audiens dan berpikir lebih positif bahwa ia bisa kembali tampil dengan lebih baik daripada sebelumnya. Hasil tersebut

menunjukkan perubahan perilaku responden ke arah yang lebih positif atau lebih baik daripada sebelumnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti menyampaikan beberapa saran terkait permasalahan yang dibahas dalam proses konseling dengan teknik *self talk* sebagai berikut:

1. Bagi Responden dan Seluruh Santri

Saran yang peneliti berikan kepada lima orang responden khususnya, dan bagi seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baiturrahim umumnya yaitu jadilah santri yang percaya diri. Jangan pesimis dan jangan malu, apalagi untuk menyampaikan sebuah pesan kebaikan. Dengan diadakannya pelatihan muhadhoroh ini untuk melatih rasa percaya diri dan melatih mental santri agar berani, jadi ayo kita sama-sama menjadi santri yang lebih percaya diri lagi ketika menjadi petugas muhadhoroh.

2. Bagi Pondok Pesantren

Selain memberikan layanan pengajian ataupun siraman rohani kepada para santri juga layanan pelatihan muhadhoroh, sebaiknya pihak pondok pesantren melalui para pengurusnya dapat memberikan layanan evaluasi bersama setelah

diadakannya pelatihan muhadhoroh. Hal ini bertujuan agar masing-masing dari petugas muhadhoroh dapat berkaca dengan penampilannya ataupun muhasabah diri karena untuk kebaikan diri dan penampilannya di pelatihan muhadhoroh yang akan datang agar dapat tampil dengan lebih baik dan lebih percaya diri daripada sebelumnya.