

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai terapi hobi bagi remaja akhir yang memiliki kecemasan berlebihan, maka penulis menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Dari sebuah penelitian penulis mempunyai lima remaja yang mana responden ini dalam tingkatan remaja akhir yang berada di kampung curug bonteng – kragilan. MSIF, MY, MRP, NF, SL. Hasil dari wawancara dan observasi klien mempunyai permasalahan yang berbeda-beda, mulai dari kurang percaya diri, kurang merasa di hargai, sampai dengan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan sehingga timbul bentuk-bentuk kecemasan yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya.
2. Adapun penyelesaian dari masalah tersebut peneliti menggunakan terapi hobi yang mana terapi ini sangat efektif digunakan untuk masa remaja yang mana dengan terapi ini kegiatannya menggunakan hal yang mereka sengangi. Berikut terapi yang peneliti gunakan
  - a. Olahraga

Banyak sekali keuntungan yang bisa kita dapatkan dengan hobi berolahraga. Selain membuat tubuh menjadi sehat, kita juga menjadi tambah bersemangat dalam

menjalani kehidupan kita. Oleh karena itu, kita menjadi tidak punya waktu untuk mencemaskan hal-hal yang tidak penting.

Membaca

b. Hobi membaca

merupakan hobi yang bisa dijadikan sebagai terapi dalam membentuk mental dan pola pikir manusia yang positif. Dengan membaca, seseorang bisa menambah wawasan, sehingga memungkinkan dia untuk memiliki sudut pandang yang positif ketika menghadapi masalah. Selain itu membaca dapat memberikan hiburan sehingga membuat seseorang terhindar dari stress.

c. Memelihara binatang

Salah satu hobi yang dapat menghilangkan stress dan membuat anda bahagia adalah memelihara binatang. Dalam kehidupan ini, berlaku hukum *the law of attraction*, atau hukum tarik-menarik. Jika anda memancarkan kebahagiaan pada alam maka alam pun akan menarik kebahagiaan itu dan memancarkan kembali kepada anda.

d. Berkebun

Hal ini sangat bermanfaat bagi ketenangan jiwa. Stress yang ada difikiran kita bisa hilang dengan berkebun. Kita akan merasa bahagia karena bersentuhan dengan alam. Keindahan dari tanaman yang kita rawat

akan membuat perasan kita menjadi aman dan tenang, sehingga fikiran kita tidak fokus lagi dengan hal-hal yang membuat kita sangat cemas.

e. Melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain

Mungkin anda akan heran, mengapa melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain perlu kita jadikan sebagai hobi. Jadi begini, salah satu hal yang membuat kita sulit untuk tenang yaitu karena terlalu berfokus terhadap kesulitan kita, sehingga kita tidak sadar bahwa disekeliling kita ada banyak orang yang bisa memberikan kita kebahagiaan dan mengusir kegelapan dalam jiwa kita.

f. Menulis

Menulis adalah komunikasi dengan diri sendiri, diolah dengan rasa dan dikendalikan oleh pikiran. Ini merupakan terapi jitu untuk membebaskan jiwa dari kungkungan kegelapan dan trauma. Kegiatan menulis untuk terapi adalah milik semua orang yang memerlukannya agar sehat jiwa dan raga lepas-bebas dari tekanan batin.

Hasil dari kegiatan penelitian ini telah ditemukan beberapa permasalahan seperti yang terjadi pada lima responden yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Adapun penyelesaiannya peneliti menggunakan terapi hobi pada klien masing-masing diantaranya

MSIF menggunakan terapi berkebun untuk meringankan kecemasan karena pengalaman masa lalu dan juga pernah menjadi korban *bullying*, dengan terapi ini klien mulai mengalami perubahan dan mengalami ketenangan dalam menyikapi permasalahannya.

Adapun dengan klien MY terapi yang digunakan adalah terapi olahraga, MY mulai bisa memahami dan mulai meminimalisir rasa cemas dan permasalahannya.

Klien MRP Melakukan terapi, melakukan hal baik kepada orang lain. Menurut paparnya sekarang lebih merasakan apa arti dihargai. Dan menurut paparnya rasa dibeda-bedakan itu sudah tidak ada lagi.

Adapun dengan NF yang mempunyai pengalaman yang membuatnya trauma karena kehilangan orang yang dia sangat sayangi, setelah melakukan terapi hobi sekarang bisa meminimalisir rasa trauma yang membuatnya selalu merasa cemas. Karena pada terapi klien merasa ada hal yang lebih bisa di fikirkan dari hanya sekedar kesedihan.

Dengan klien SL mempunyai hobi menulis, dengan pengalaman yang kurang baik dan juga mempunyai masalah kurang terbuka atas apa yang ia rasakan. Setelah melakukan terapi dengan hobinya dia sudah mulai bisa meringankan permasalahannya atau

benak dihatinya sudah tercurah melalui cerita pada tulisannya

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan diatas pada bagian terakhir skripsi ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Untuk responden agar tidak selalu menjadikan suatu permasalahannya sebagai satu fokus yang harus di permasalahkan, dan tidak menjadikan permasalahannya sebagai alasan untuk tidak berubah. Untuk selalu menikmati masa muda dengan baik dan yakinkan diri untuk selalu percaya dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. Untuk orang tua agar mendedikasikan diri dalam memantau perkembangan psikologi fase usia masa remaja yang dimana pada masa ini rentan tergoyah kejiwaannya.
3. Untuk jurusan agar lebih memfokuskan pada mata kuliah yang membahas tentang fase remaja lebih spesifik. Karena pada masa ini adalah masa yang penting karena remaja akhir adalah usia transisi dari usia anak – anak menuju dewasa.