

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis mengenai konseling spiritual dengan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada remaja akhir, yang peneliti lakukan melalui kegiatan observasi dan wawancara, dokumentasi maka peneliti dapat mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Aspek kecemasan yang dialami konseli menimbulkan gejala kecemasan, yaitu berfikir irrasional, tidak percaya diri, belum memiliki tujuan, khawatir, insomnia dan cemas. Dari 5 responden tersebut dikatakan mengalami kecemasan karir masa depan kategori berat dilihat dari gejala-gejala yang dialami.
2. Penerapan terapi shalat dhuha untuk menangani kecemasan karir masa depan pada remaja akhir yang berlebihan sehingga menyebabkan rasa cemas berlebihan dan merubah pola pikir negatif menjadi positif. Dalam penerapannya dikatakan cukup berhasil. Berdasarkan kriteria yang sesuai dengan aspek kognitif, aspek fisik, dan aspek emosi.
3. Hasil dari konseling spiritual terhadap 5 responden dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada konseli ini sangat efektif. Setelah dilakukan konseling spiritual terhadap konseli terdapat perubahan yaitu konseli sudah dapat berfikir irrasional menjadi rasional, mengurangi insomnia, konseli terlihat lebih tenang dalam mengambil keputusan dan lebih

percaya diri, dan dapat mengendalikan kecemasan sehingga konseli lebih tenang dan rasa panik menurun.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang akan peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Konseli

Diharapkan konseli dapat tetap melaksanakan treatment secara mandiri dan selalu mendekati diri kepada Allah SWT dalam segala situasi, tidak hanya dalam mengalami kecemasan. Peneliti juga berharap konseli dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang dialaminya sebagai pelajaran untuk kehidupan yang lebih baik.

### 2. Bagi Pondok

Penelitian yang dilakukan dapat menjadi pengetahuan bagi pembaca mengenai suatu terapi. Diharapkan pembaca dapat mengambil sisi positif dan sebagai referensi terkait tentang penelitian ini. Semoga penelitian dapat menjadi informasi mengenai cara penanganan dalam mengurangi kecemasan.