

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pada santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kaauman Desa Ngembalrejo Kudus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan yang dialami santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kaauman Desa Ngembalrejo Kudus sebelum dilakukan teknik *thought stopping* adalah kecemasan ringan sebanyak 1 orang (3%), kecemasan sedang berjumlah 23 orang (77%) dan kecemasan berat sebanyak 6 orang (20%).
2. Tingkat kecemasan santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kaauman Desa Ngembalrejo Kudus setelah dilakukan teknik *thought stopping* adalah kecemasan sedang berjumlah 19 orang (63%) dan santri yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 11 orang (37%)..
3. Secara statistik teknik *thought stopping* berpengaruh untuk mengurangi kecemasan pada santri tahfidz dengan perolehan nilai  $z$  hitung sebesar  $-4,783$  dengan nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari nilai  $\alpha 0,05$ .

### B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melakukan upaya maksimal selama proses penelitian ini berlangsung. Namun demikian, peneliti menyadari masih adanya kelemahan dan keterbatasan selama penelitian ini berlangsung. Keterbatasan-keterbatasan yang peneliti jumpai selama proses penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Selama proses penelitian, peneliti menyesuaikan jadwal kegiatan pada masing-masing pondok pesantren. pondok pesantren Al-Irsyad memberikan jadwal yang mendadakan untuk melakukan konseling kelompok sehingga peneliti kekurangan waktu untuk melakukan persiapan diri dan hal-hal lain yang dibutuhkan dalam proses konseling kelompok.

2. Keterbatasan waktu penelitian. Bila penelitian ini dilakukan dalam durasi waktu yang lebih lama, maka data yang dihasilkan juga semakin kaya.
3. Kemampuan peneliti dalam menguasai teknik *thought stopping* juga dirasa menjadi sebuah keterbatasan tersendiri sehingga terdapat beberapa responden yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada santri tahfidz, diharapkan dapat menerapkan teknik *thought stopping* untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan metode atau teknik lain dalam konseling terkait manajemen waktu dan kontrol diri yang baik pada santri tahfidz.

