

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil uji *Wilcoxon signed rank test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan santri sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Dan dari hasil uji ini menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 kudus secara signifikan setelah diberikannya tindakan berupa layanan konseling kelompok baik melalui teknik *systematic desensitization* maupun teknik *cognitive restructuring*, dan berdasarkan dari hasil uji hipotesis komparatif melalui uji *Mann Whitney U test* menyajikan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan dari hasil pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan teknik *cognitive restructuring*, yang dimana hal ini berarti penggunaan kedua teknik tersebut dalam layanan konseling kelompok efektif dalam membantu mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 kudus.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melakukan upaya semaksimal mungkin selama proses penelitian berlangsung. Namun, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan-keterbatasan yang peneliti jumpai selama proses penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Selama proses penelitian, peneliti perlu menyesuaikan dengan jadwal kegiatan santri di pondok serta kegiatan santri lainnya di kampus, misalnya seperti menyesuaikan waktu senggang santri agar tidak berbenturan dengan jadwal bimbingan, jadwal kegiatan mengaji dan lain sebagainya.
2. Perlu adanya sosialisasi mengenai konseling kelompok terlebih dahulu, serta meyakinkan santri agar mau turut serta dalam kegiatan penelitian. Karena sebagaimana kita ketahui adanya stereotipe negatif mengenai bimbingan dan konseling yang beredar dimasyarakat sehingga menjadikan santri merasa takut dan ragu untuk turut serta dalam penelitian.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian, terkait pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic*

desensitization dan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus, maka masukan yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Santri

Santri dapat mempraktikkan teknik-teknik yang telah dipelajari selama konseling kelompok secara rutin untuk mengendalikan kecemasan. Selain itu, santri dapat mengembangkan pola pikir positif serta meningkatkan kepercayaan diri. Santri perlu membangun relasi dan *support system* yang baik dengan sesama santri. Dan terakhir santri dapat melakukan kegiatan positif di Pesantren, maupun di lingkungan yang disenangi untuk mengalihkan pikiran dari kecemasan.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pesantren dapat menyediakan layanan konseling bagi santri yang membutuhkan. Selain itu, mengingat bahwa seluruh santri merupakan mahasiswi, maka pihak pesantren dapat memberikan psikoedukasi terkait dengan manajemen kecemasan. Serta pihak pesantren dapat menjaga dan meningkatkan lingkungan pondok yang kondusif bagi pembinaan mental dan karakter santri.