

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai pengaruh Terapi Syukur dalam menangani kecemasan (*anxiety*) maka dapat disimpulkan yang pertama yakni tentang model terapi syukur itu sendiri. Dalam pengkondisian awal sebelum mengarah ke proses terapi syukur tersebut, peneliti memberikan gambaran awal yang dikemas dalam sebuah training / pelatihan yang disitu mencakup pembahasan tentang kesuksesan, menjadi diri sendiri (*Be your self*), impian-harapan, kebiasaan yang baik (*good habit*). Semua gambaran awal tersebut dijelaskan tentang betapa pentingnya aspek-aspek tersebut dalam kehidupan. Setelah dijelaskan sedemikian rupa tentang gambaran awalnya, baru mengarah kepada inti dari terapi syukur yakni bentuk terapi yang mengkondisikan kepada obyek untuk melakukan proses pembiasaan yang meliputi tiga aspek yakni, menuliskan bentuk rasa bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, berbagi atau sedekah, melakukan hal yang baik yang kaitannya tentang ilmu yang bermanfaat.

Selanjutnya untuk sejauh mana pengaruh terapi syukur dalam menangani kecemasan (*anxiety*) yakni data yang didapat melalui angket lalu dianalisis dan diinterpretasikan koefisien korelasinya, yakni ternyata dengan jangka waktu 2 minggu proses terapi syukur dilakukan dan data

diolah dengan menggunakan rumus analisis uji-t. Data yang diperoleh peneliti dengan perhitungan analisis uji-t adalah 0.746 dan pada tabel interpretasi menyatakan bahwa  $r = 0.746 > 0.000$ . Hal ini, menunjukkan bahwa antara variabel x dan y terdapat korelasi yang menyatakan cukup dengan hasil interpretasi 74.6%.

## **B. Saran**

Teriring rasa syukur Alhamdulillah yang tidak terhingga kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dengan segala daya dan upaya dapat menyelesaikan karya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini yang tentunya merujuk pada hasil penelitian yang sudah ada dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat lebih baik.

Peneliti dalam hal ini berusaha memberikan saran-saran agar kedepannya penelitian bisa jauh lebih baik.

### **1. Bagi Konselor**

Hendaknya mengamalkan ilmunya kepada masyarakat dan bermanfaat bagi orang banyak karena sesungguhnya sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain. Berusaha selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberi motivasi seseorang sebagai langkah awal pembelajaran agar

kedepannya bisa lebih baik dalam membantu masalah orang lain jika suatu saat menjadi konselor yang profesional.

## 2. Bagi Konseli

Jangan takut dalam menghadapi segala permasalahan hidup di dunia ini. Percayalah bahwa setiap permasalahan pasti bisa diselesaikan dan Allah pasti memberikan suatu kemudahan dibalik semua kesulitan yang manusia hadapi. Selalu mengingat Allah merupakan salah satu cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Ketika manusia diberi ujian oleh Allah, maka ingatlah bahwa Allah tidak memberikan hambaNya suatu ujian yang melebihi batas kemampuan hambaNya. Sewaktu manusia dapat dengan tenang dalam menghadapi permasalahan ataupun kecemasan yang dihadapinya, maka ia mampu berfikir positif dan mengetahui jalan keluar yang terbaik untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Salah satunya yakni dengan terus bersyukur, bersyukur, dan bersyukur.

## 3. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Bagi para mahasiswa masih perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai Terapi Syukur untuk mengetahui lebih jelas dan rinci dari pengalaman hidup seseorang yang telah melakukan Terapi Syukur.

## 4. Fakultas dan Jurusan

Terapi merupakan salah satu bentuk konseling yang bisa memberikan banyak manfaat dan penyembuhan bagi klien dari

permasalahannya. Termasuk terapi syukur. Sehingga diharapkan Jurusan maupun Fakultas bisa memberikan ruang gerak bagi pengembangan terapi syukur ini.