

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai masalah *overthinking* pada remaja akhir dilingkungan kampus UIN SMH Banten di Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat disimpulkan bahwa :

1. Kondisi *overthinking* pada remaja akhir di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada mahasiswa BKI setiap responden berbeda-beda. Diantaranya yaitu: ragu terhadap keputusan yang telah diambil, banyak hal yang dikhawatirkan dan dicemaskan, menyalahkan pikiran dan diri sendiri, berpikiran negatif terus menerus, tidak dapat menghindari pikiran negatif yang berulang-ulang, membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja mengalami masalah *overthinking*, diantaranya faktor internal (lingkungan keluarga) dan eksternal (lingkungan pertemanan).
2. Penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *overthinking* pada mahasiswa BKI dilakukan selama empat kali pertemuan. Dan hasil dari penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menunjukkan bahwa pendekatan tersebut berdampak baik dalam mengurangi kebiasaan *overthinking* pada kelima responden yang mengikuti kegiatan konseling. Hal tersebut terlihat dari perubahan cara berpikir dan berperilaku para responden.

B. Saran

Berdasarkan hasil daripada penelitian tersebut, berikut beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan :

1. Untuk Responden

Disarankan kepada responden untuk lebih banyak berpikir positif dibandingkan berpikir negatif. Jangan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena manusia ada kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dan disarankan juga untuk perbanyak melakukan hal positif.

2. Untuk Keluarga Responden

Diharapkan keluarga untuk tidak terlalu menekan dan jangan terlalu menuntut banyak dari anaknya hingga anak merasa stres. Tetapi berikan banyak dukungan terlebih pada anak, terkhusus dukungan pada saat merasa berada dititik bawah. Memberikan motivasi dan semangat agar responden selalu berpikir positif.

3. Untuk Masyarakat

Diharapkan untuk lebih peduli terhadap kondisi remaja pada saat ini. Seperti membuat kegiatan yang bersifat positif untuk meningkatkan kemandirian dan meningkatkan kreatifitas remaja. Dan mengajak para kaum remaja untuk diajak diskusi untuk mengembangkan perilaku yang baik, dan selalu berpikiran positif.