

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab yang telah dibahas berikut kesimpulannya:

1. Bentuk kecemasan yang dialami anak-anak yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang yaitu cemas saat berinteraksi dengan orang baru terbukti dari hasil sebaran angket yang peneliti lakukan dan diperkuat dengan proses wawancara. Setelah dilakukannya pengisian angket oleh anak-anak yatim dapat peneliti simpulkan bahwasanya bentuk kecemasan yang dialami anak-anak yatim yaitu gugup, deg-degan yang tidak wajar, gemetaran, berkeringat, bahkan ada yang memilih melarikan diri saat bertemu orang yang tidak dikenal atau orang baru.
2. Konseling REBT efektif menurunkan pikiran-pikiran irasional menjadi rasional dengan melakukan beberapa tahap konseling REBT, tujuan utama konseling dengan pendekatan REBT adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Permasalahan cemas salah satunya disebabkan oleh pikiran irasional, pikiran irasional yang menjadikan individu *over thinking* seperti yang dialami oleh anak yatim, dalam hal ini Peneliti menjadi tugas utama untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional.
3. Setelah dilakukannya proses konseling kepada 5 konseli dapat disimpulkan bahwa 2 konseli berhasil menurunkan rasa cemas dan 3 konseli belum dapat menurunkan rasa cemas. 2 konseli yang berhasil yakni NO dan AG, 3 konseli yang belum berhasil

yakni R, AS, dan SJ. Konseli yang berhasil menurunkan rasa cemas yakni konseli yang sudah dapat meminimalisir rasa cemas dengan munculnya rasa percaya diri pada kedua anak yatim tersebut dan rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru pun sudah terminimalisir, untuk 3 konseli yang telah melakukan proses konseling belum berhasil menurunkan rasa cemas terbukti dengan melihat perkembangan terhitung dari setelah proses konseling ketiga anak yatim tersebut belum muncul rasa percaya diri, ketika berbicara dengan orang baru lebih banyak diam dan menundukkan kepala, dan hasil wawancara yang dirasakan oleh ketiga responden tersebut rata-rata mengatakan bahwa belum bisa memulai dan mencoba sehingga hasilnya pun tidak sesuai yang Peneliti harapkan.

B. Saran

Berikut beberapa saran dari Penulis:

1. Penulis harap kecemasan yang dialami anak yatim khususnya di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang dapat dihilangkan seiring berjalannya waktu dengan melakukan beberapa cara yang penulis telah disampaikan saat di Yayasan agar anak yatim mampu berdiri sejajar dengan individu yang memiliki orang tua lengkap menunjukkan kreativitasnya, juga bakat yang terus dikembangkan tanpa ada lagi kendala rasa cemas saat memulai dan melakukan sesuatu.
2. Penulis berharap anak-anak yatim selalu menjadi perhatian pemerintah untuk selalu memberikan fasilitas-fasilitas yang memadai untuk menjadikan anak yatim yang berpendidikan dan cerdas dalam berinteraksi.

3. Penulis berharap untuk penelitian yang selanjutnya agar lebih menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya.
4. Penulis berharap untuk penelitian dengan pendekatan REBT selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian seperti yang penulis tulis kali ini untuk lebih menyempurnakan dalam berbagai segi, baik segi teori, segi ideologi REBT, maupun dalam segi penulisan