

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada remaja yang mengalami prokrastinasi akademik” yang dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi serta penerapan dari teknik konseling. Maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ciri-ciri responden yang mengalami prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran rendah, kurang dapat mengatur waktu, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, motivasi yang rendah, kelelahan, perfeksionis dan merasakan kecemasan.
2. Dalam penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat teori ABCDEF yang dilakukan oleh peneliti sebagai konselor. A (*Activating event*) yaitu konselor berusaha memahami peristiwa yang memicu kepada ketiga responden, lalu B (*Belief*) yaitu keyakinan yang mendasari pandangan tentang peristiwa tersebut sehingga menyebabkan ketiga responden berpikir irasional

yang menyebabkan C (*Emotional and Behavior Consequence*) yaitu konsekuensi perilaku dan emosi yang timbul kepada ketiga responden akibat peristiwa tersebut, dan D (*Disputing*) yaitu konselor berusaha mendebatkan keyakinan-keyakinan yang menyebabkan responden mengalami gangguan sehingga menghasilkan E (*Effective*) yaitu pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku serta F (*New Feeling*) yaitu hasil dari E (*Effect*) yang menghasilkan pola pikir baru yang lebih baik dan lebih tepat yang mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

3. Hasil penelitian penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada remaja yang mengalami prokrastinasi akademik di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten yakni: Proses konseling yang dilakukan kepada ketiga responden menghasilkan perubahan yang dirasakan dari masing-masing individu, responden sudah mulai berpikir secara rasional, menjadi lebih percaya diri, menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, memiliki motivasi belajar serta mampu mengatur waktu dengan baik.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian pada remaja yang mengalami prokrastinasi akademik di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten, inilah beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan diantaranya yaitu:

1. Responden dalam penelitian ini diharapkan lebih mampu mengontrol pikiran dan tindakannya, kemudian diharapkan kedepannya untuk mulai merencanakan (menentukan tujuan, target, strategi dan waktu).
2. Pada proses penerapan rational emotive behavior therapy diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih banyak melakukan tekniknya dan bisa lebih dikembangkan.
3. Responden dalam penelitian ini diharapkan terus mengembangkan pemikiran rasionalnya dan tidak lagi berpikir irasional terhadap masalah yang sedang dihadapi.