

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan atlet bulutangkis menjelang pertandingan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan yang dialami oleh atlet bulutangkis menjelang pertandingan adalah khawatir, tegang, sakit perut (mules), sulit tidur, denyut jantung meningkat, keringet dingin dan hilangnya konsentrasi.
2. Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan peneliti kepada responden dengan melakukan empat tahapan: (a). Tahap Pertama (Attending), (b). Tahap Kedua (Asesmen), (c). Tahap Ketiga (Tahap Inti), (d). Tahap Keempat (Evaluasi dan Hasil).
3. Hasil dari penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berdampak positif dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet bulutangkis PB. Talenta Serang-Banten pada ketiga responden. Meski merasakan berkurangnya kecemasan yang dirasakan oleh atlet

bulutangkis di PB. Talenta, akan tetapi terdapat responden yang masih mengalami gejala kecemasan.

B. Saran

1. Atlet bulutangkis dalam penelitian ini diharapkan dapat tetap berpikir tenang dan tidak memikirkan hal-hal yang buruk ketika akan bertanding. Diharapkan juga memiliki komunikasi yang baik dengan pelatih dan mau membicarakan kendala yang dirasakan ketika akan bertanding, dan tetap fokus pada kemampuan diri sendiri.
2. Pada proses penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diharapkan pada peneliti selanjutnya lebih banyak melakukan assesmen, tidak hanya berhenti pada empat kali pertemuan.
3. Para atlet dalam penelitian ini diharapkan terus mengembangkan pemikiran rasionalnya dan tidak lagi berpikir irasional terhadap masalah yang sedang dihadapi terkhusus mengenai pertandingan.
4. Pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan apa yang dirasakan oleh atlet, hal ini dapat memperkuat mental atlet dalam bertanding apabila atlet dapat terbuka mengenai kecemasan yang dirasakannya.