

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil pelaksanaan yang telah dikemukakan, maka konseling *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk* dalam mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk* dilakukan dengan empat pertemuan. Dimana tiga pertemuan merupakan tahap konseling dan satu pertemuan terakhir untuk melihat hasil konseling secara keseluruhan. Yaitu sebagai berikut:
 - a. Pertemuan pertama melakukan asesmen dan memberikan layanan konseling. Melakukan asesmen merupakan jembatan awal membangun kepercayaan antara peneliti dan masing-masing klien yaitu AMD, MH dan SNN.
 - b. Pertemuan kedua tahap pertengahan pertama (kontradiksi pikiran). Pada tahap ini peneliti menjelaskan kepada klien tentang kecemasan karir yang dialami dan akibat dari kecemasan karir tersebut serta menjelaskan tentang teknik *self talk* dan manfaatnya. Pada tahap ini juga peneliti memberikan tugas *self talk* satu kepada klien untuk membangun *self talk* yang positif.
 - c. Pertemuan ketiga tahap pertengahan kedua (membuat pernyataan diri yang positif). Pada tahap ini peneliti menghubungkan masalah yang dihadapi oleh klien menggunakan teknik *self talk* serta

- mengubah pemikiran klien yang irasional menjadi rasional. Pada tahap ini juga klien melakukan simulasi teknik *self talk* dua untuk mengatasi kecemasan karir klien. Peneliti memberikan tugas *self talk* dua kepada klien untuk menulis kalimat negatif menjadi positif.
- d. Pertemuan keempat tahap akhir (*self monitoring*) melakukan evaluasi proses konseling. Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi kepada klien tentang perubahan yang dialami oleh klien sebelum dan sesudah melakukan konseling.
2. Adapun perubahan-perubahan yang dialami oleh setiap klien setelah melaksanakan konseling adalah sebagai berikut: Klien AMD, setelah melaksanakan konseling klien mulai percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Klien juga mulai tidak berprasangka negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, klien juga merasa yakin bahwa *customer* akan merasa puas terhadap layanan yang diberikan olehnya. Klien MH, setelah melaksanakan konseling klien mulai percaya bahwa pekerjaannya saat ini dapat menjamin kehidupannya serta keluarganya di masa depan. Klien juga mulai merasa nyaman terhadap pekerjaannya saat ini dan perlahan mulai berbaur dengan rekan kerjanya. Klien SNN, setelah melaksanakan konseling klien mulai percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Klien juga mulai tidak berprasangka negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, klien juga merasa yakin bahwa target dan ide yang diberikan olehnya akan sesuai dengan harapan atasannya.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian konseling *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk* dalam mengatasi kecemasan karir

pada usia produktif di bab sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada:

1. Klien AMD, MH dan SNN

Peneliti menyadari bahwa mengatasi kecemasan karir bukan sesuatu yang mudah. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada para klien agar dapat selalu mengimplementasikan kalimat-kalimat yang dibuat sebelumnya secara lebih maksimal. Diharapkan juga klien AMD, MH dan SNN untuk lebih dekat dengan anggota keluarga agar bisa menceritakan permasalahan tentang karir yang klien hadapi. Hal tersebut berguna agar klien bisa mendapatkan saran dan masukan dari pihak lain.

2. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua agar dapat memperhatikan dan membantu klien dalam mempertahankan *self talk* positif yang telah dibangun oleh peneliti dan klien serta memberikan motivasi kepada klien agar tidak mengalami kecemasan karir yang berlarut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengeksplorasi dan mendalami konseling menggunakan teknik *self talk* dalam mengatasi kecemasan karir bagi usia produktif.