

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja awal di Kelurahan Dringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Para remaja mengalami kecemasan karir dengan gejala-gejala seperti merasa tidak percaya diri, khawatir, sulit tidur, pusing, hilang konsentrasi.
2. Penerapan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam penelitian ini meliputi; 1) Tahapan pertama *attending*, 2) Tahapan kedua *assessment*, 3) Tahapan ketiga tahap inti, 4) tahapan keempat evaluasi dan penutup. Penerapan REBT *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dilakukan peneliti dengan teori A-B-C-D-E-F dilaksanakan pada tahapan ketiga.
3. Hasil dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir berdampak positif. Hal ini dapat dilihat dari hasil respon responden yang mampu mengambil keputusan untuk karir masadepan setelah lulus sekolah dan mampu mengganti pikiran-pikiran irasional nya menjadi pikiran rasional.

B. SARAN

1. Kepada para remaja yang akan menghadapi kelulusan sekolah jenjang SMA dan akan menghadapi dunia karir masadepan, alangkah baiknya memperbanyak ilmu mengenai emosi, kecemasan, dan karir yang akan dihadapinya nanti.
2. Pada proses penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* diharapkan kepada para peneliti selanjutnya untuk lebih banyak asesmen dan lebih mempersiapkan diri dari jauh-jauh hari dan tidak mendekati kelulusan

supaya para remaja yang mengalami kecemasan karir tidak berlarut larut dalam kebingungan memilih perencanaan karir masadepannya.

3. Kepada para remaja diharapkan agar dapat mengembangkan pemikirannya supaya menghindari diri dari pikiran irasional yang sangat mengganggu dan merubah menjadi pikiran rasional.