

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilaksanakan oleh peneliti mengenai pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik kognitif dalam mengatasi frustrasi persaingan antar pedagang kaki lima, maka peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi frustrasi yang dialami para pedagang kaki lima di Kecamatan Tirtayasa Kabupaten Serang Provinsi Banten gejalanya meliputi: kecewa, putus asa, gangguan emosional, tidak fokus dan kurang bersemangat. Gejala tersebut didapatkan dari hasil asesment peneliti kepada tiga responden yang merupakan para pedagang kaki lima.
2. Dalam penelitian ini terdapat empat langkah tugas peneliti saat penerapan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan teknik kognitif pada pedagang kaki lima yang mengalami frustrasi akibat persaingan. Empat tugas peneliti tersebut sebagai berikut: Satu, menunjukkan kepada responden bagaimana responden telah menerima masukan keharusan irasional. Dua, menunjukkan bagaimana responden menjaga gangguan emosional mereka aktif dengan terus berpikir logis dan realistis. Tiga, membantu responden memodifikasi pemikiran mereka dan meminimalkan gagasan irasional mereka. Empat, menantang dan mengingatkan kepada responden untuk mengembangkan pemikiran-pemikiran yang rasional. Adapun tiga tahapan dalam proses terapi REBT yaitu: pertama, tahap awal, kedua tahap inti, dan ketiga tahap akhir.
3. Hasil dari penerapan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan teknik kognitif terhadap ketiga responden adalah sebagai berikut: responden SMH tidak sepenuhnya menghilangkan gejala frustrasi yang dialaminya, masih belum mampu mengontrol emosi tetapi

pemikirannya sudah terbuka dan sudah mengatasi pemikiran irasionalnya. Responden LTD mampu mengatasi gejala frustrasi yang dialaminya, yakni kecewa dan cemas. Dan responden SJ mampu mengatasi gejala frustrasi yang dialaminya, yakni kecewa, putus asa, sedih dan tidak bersemangat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Kecamatan Tirtayasa, peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penerapan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan teknik kognitif, peneliti mengakui bahwa penggunaan teknik kognitif saja tidak menjadi penghambat proses terapi tetapi kurangnya kebebasan dan metode dalam proses penerapannya. Disarankan kepada para peneliti selanjutnya untuk menggunakan ketiga teknik dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT), yaitu teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavior.
2. Kepada para pedagang kaki lima disarankan untuk lebih banyak mencari pemahaman dalam mengelola perdagangan dan mampu menjaga emosionalnya.