

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian lapangan dan analisis yang dilakukan oleh penulis mengenai RET dalam mengurangi kecemasan dan emosi pada remaja pubertas dipondok pesantren Darul Qari'in, dapat disajikan kesimpulan yang merupakan jawaban terhadap permasalahan dalam penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1. Faktor-faktor munculnya cemas dan emosi dapat diakibatkan oleh adanya pikiran negatif, dan masalah yang mungkin belum terselesaikan. Faktor-faktornya antara lain: hambatan dalam menyelesaikan tugas, perasaan tidak mampu, perasaan kecewa terhadap diri sendiri, perasaan sedih. Gejala yang umumnya terjadi diantaranya; khawatir, pikiran negatif, resah, marah, sedih, kesal, jengkel.
2. Penerapan terapi rasional emotif dalam mengurangi kecemasan dan emosi pada remaja pubertas adalah dengan mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional. Langkah-langkah dan pendekatan yang digunakan melalui konseling

kelompok: Langkah pertama; menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis. Langkah kedua; menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif. Langkah ketiga; membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional.

3. Hasil dari penerapan terapi rasional emotif ini berdampak positif pola pikir dan tingkah laku responden yang mengalami problem psikologis saat peralihan menuju masa remaja, responden/konseli dapat mengatasi gejala kecemasan dan emosi yang kemudian mampu merubah pikiran irasional/negatif menjadi keyakinan-keyakinan rasional/positif, kemudian mengurangi tingkat emosi yang terjadi pada beberapa responden/konseli, dan kepada responden/konseli yang mengalami kecemasan berusaha untuk mengelola perasaan agar tenang dan tidak mudah panik/khawatir secara berlebihan.

B. Saran

Pada bagian akhir penelitian ini, peneliti menyampaikan saran bagi pihak-pihak yang terkait, diantaranya:

1. Pada penelitian ini peneliti menyarankan agar ada penelitian lanjutan secara lebih mendalam mengenai tema yang telah peneliti angkat.
2. Bagi para subjek/responden yang mengalami problem psikologis seputar cemas dan emosi diharapkan dapat menambah wawasan seputar pubertas atau masa peralihan dari anak-anak menuju remaja agar problem psikologis yang lazimnya dialami tersebut dapat dikurangi atau bahkan diatasi dengan wawasan yang telah dipelajari. Kemudian, responden juga diharapkan untuk dapat terbuka (*sharring*) konselor/ahli seputar problem psikologis agar dapat diatasi secara tuntas dan tidak berlarut hingga mengganggu kehidupan saat ini atau dimasa depan.
3. Bagi Pondok Pesantren Darul Qari'in diharapkan agar menyediakan konselor atau tenaga ahli untuk dapat membina dan membimbing serta melayani keluhan para santri, sehingga mencegah timbulnya permasalahan yang berlarut dan tidak terselesaikan.