

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Desa Sumuranja Kec. Pulo Ampel Kab. Serang tentang Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres remaja akhir pengangguran dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja yang berpikir negatif dalam mencari pekerjaan mengakibatkan banyak terjadi pengangguran sehingga berdampak negatif di dalam diri remaja, lingkungan keluarga dan masyarakat. Apalagi dengan modal pendidikan dan pengetahuan yang minim, remaja berpandangan bahwa untuk mendapatkan pekerjaan sangatlah sulit dikarenakan *skill* yang tidak memadai untuk bekerja di suatu perusahaan.
2. Gejala stres yang dirasakan oleh remaja akhir pengangguran di antaranya yaitu: perasaan emosi, cemburu, frustrasi, tertekan dan kesal. Kemudian tingkatan gangguan

stres pada remaja akhir yang mengalami pengangguran ada di stres tingkat 3 dan 4. Faktor penyebab stres remaja pengangguran Desa Sumuranja di antaranya yaitu: faktor pendidikan, keterampilan, ekonomi, individual, lingkungan dan sosial.

3. Dampak dari Konseling REBT yang konselor berikan kepada klien untuk mengatasi stres pada remaja akhir di Desa Sumuranja, dilakukan dalam enam tahapan tersebut yaitu: tahap 1. Bekerjasama dengan konseli (*Engage with clien*). Tahap 2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*Assess the problem, person and situation*). Tahap 3. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*Prepare the client for therapy*). Tahap 4. Mengimplementasikan program *treatment* (*Implement the treatment program*). Tahap 5. Mengevaluasi kemajuan (*Evaluate Progres*). Tahap 6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*). Setelah konseling REBT dilakukan kepada remaja akhir yang mengalami stres pengangguran dari lima klien sudah

tidak stres lagi karena lima responden sudah mendapatkan pekerjaan dan perilaku yang sering emosi terhadap orangtua dan saudara sampai saat ini sudah tidak terjadi lagi. Maka dari itu responden sudah mampu berpikir rasional.

B. Saran

1. Peneliti berharap agar remaja di Ds. Sumuranja dapat lebih memahami agar tidak terlalu berpikir negatif tentang sulitnya untuk mendapatkan pekerjaan akan berefek menjadi stres yang berujung mudah emosi dan tertekan, dan peneliti juga mengharapkan kepada remaja di Ds. Sumuranja agar bisa menghindari perilaku yang tidak baik serta mengubah pola pikir menjadi rasional. Peneliti juga mengharapkan kepada remaja di Ds. Sumuranja agar lebih sering berkomunikasi tentang masyarakat tentang pekerjaan.
2. Bagi orang tua, penulis berharap untuk bisa membantua apa yang diinginkan anak, orangtua juga harus tahu dan memahami terhadap apa permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi oleh anaknya. Peneliti juga berhadap

kepada pihak karang taruan dan pemilik CV bisa membantu untuk bisa memberikan pekerjaan kepada remaja yang ada di Ds. Sumuranja.

3. Kepada para pembaca karya ilmiah ini agar memahami isi yang terdapat dalam karya tentang teknik REBT dalam pola pikir dan perilaku pada remaja akhir, agar pembaca bisa membedakan cara berpikir dan perilaku yang positif dan bermanfaat juga berpikir dan perilaku yang tidak baik atau negatif yang dapat merugikan diri sendiri.