

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan pada bab-bab seelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Bentuk kecemasan yang dirasakan oleh keempat responden (Remaja di Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang) menghasilkan gangguan yang meliputi kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulit tidur, konsentrasi lemah, mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan hingga pusing, dan mudah lelah.
2. Proses penggunaan teknik self-talk meliputi dua teknik, yaitu teknik self-talk pertama berisi tentang penugasan untuk menciptakan suasana positif yang dilakukan dengan mengucapkan beberapa kalimat ketika bangun tidur dan mengucap syukur setelah menunaikan solat. Kemudian teknik self-talk kedua yang berisi tentang simulasi teknik self-talk ketika menghadapi kecemasan yang dirasakan responden. Simulasi ini dimulai dengan menuliskan

kalimat-kalimat yang sering muncul ketika responden merasa cemas, lalu kemudian mengubah kalimat-kelimat negatif menjadi kalimat positif dan mensimulasikan dengan membayangkan situasi kecemasan dan melafalkan kalimat-kalimat positif secara lantang kemudian dilanjutkan didalam hati.

3. Layanan konseling dengan teknik self-talk untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja menunjukkan hasil yang cukup baik. Terdapat perubahan terhadap tiga responden, yakni NIP, NIM dan ID. Sedangkan HAR menunjukkan sedikit perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan pola fikir yang lebih positif serta pengendalian kecemasan dalam mengembangkan karir pada ketiga responden, berbeda dengan HAR yang belum bisa mengubah pola fikirnya, hal ini terjadi karena kurangnya motivasi responden HAR untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan kurangnya antusias responden untuk mengikuti proses konseling.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah dicapai dalam penelitian ini, berikut adalah saran yang saya sampaikan:

1. Untuk Responden

Disarankan untuk responden lebih dekat dengan anggota keluarga dan mengungkapkan kendala yang mungkin dihadapi dikemudian hari, ini berguna agar responden mendapat masukan dari pihak lain.

2. Untuk Keluarga Responden

Diharapkan keluarga dapat membantu dalam mempertahankan self-talk positif yang telah dibangun oleh responden serta memberikan motivasi kepada responden agar tidak mengalami kecemasan yang berkepanjangan.

3. Untuk masyarakat

Diharapkan untuk menjaga ucapan dan tingkah laku serta menghilangkan pertanyaan terkait masalah pribadi seseorang. Gunakan waktu kebersamaan untuk

diskusi pengembangan diri dibandingkan untuk sekedar tahu pencapaian yang telah dicapai orang lain.