

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang terapi behavioral yang penulis lakukan kepada tiga responden Remaja Akhir yang memiliki rasa kecemasan melalui kegiatan observasi, wawancara dan pengamatan langsung, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penyebab timbulnya rasa kecemasan pada Remaja Akhir ialah, kurangnya dukungan dari pihak keluarga menjadi faktor utama dari timbulnya rasa kecemasan itu. Selain kurangnya dukungan dari pihak keluarga, faktor penyebab lainnya adalah tidak ada dukungan dari orang sekitar seperti tetangga bahkan teman-teman dari tiap responden menjadi faktor responden mengalami kecemasan.
2. Kondisi psikologis yang dihadapi oleh setiap responden yang memiliki rasa kecemasan juga menjadi efek samping yang dialami oleh setiap responden. Hal itu dirasakan oleh responden FNA, ES dan NH yang dimana ia mengalami gejala fisik akibat rasa kecemasan yang berlebihan, seperti gangguan tidur, sakit kepala, sesak nafas, keringat dingin, dan lain- lain.
3. Penerapan Terapi Behavioral untuk mengatasi rasa kecemasan pada Remaja Akhir dapat disimpulkan bahwa, terapi behavioral berfokus pada perubahan tingkah laku

individu yang maladaptif. Tingkah laku yang maladiktif disini yaitu, dimana para responden yang memiliki rasa kecemasan lalu sampai menyakiti dirinya sendiri. Peran konselor disini adalah membantu mengurangi bahkan merubah tingkah laku maladaptif yang ada di setiap responden. Dalam penerapan terapi behavioral, teknik yang penulis gunakan yaitu teknik konseling individual dengan cara penguatan positif atau teknik Reinforcement yang mana teknik ini merupakan upaya terapis dalam membantu remaja akhir membuat pilihan-pilihan yang lebih baik didalam hidupnya. Hasil dari penerapan Terapi Behavioral, setelah penulis melakukan penerapan terapi behavioral pada remaja akhir yang memiliki rasa kecemasan berlebih terdapat perubahan yang lebih positif seperti: Setiap responden mulai sadar dan menerima dalam menghadapi kondisi mereka. Setelah melakukan terapi behavioral setiap responden menyadari bahwa banyak dampak positif yang mereka dapat setelah mengikuti Terapi Behavioral ini. Seperti contohnya, setiap responden mulai bisa mengontrol diri mereka disat rasa kecemasan itu mulai datang, setiap responden bisa melakukan aktivitas sehari-hari mereka dengan nyaman. Kemudian para responden jadi merasa lebih banyak bersyukur dan lebih optimis dalam menjalani kehidupan mereka dimasa yang akan datang.

B. Saran

1. Remaja Akhir

Kepada remaja akhir, alangkah lebih baiknya tanamkan didiri kalian bahwa masih banyak orang yang peduli akan rasa cemas yang kalian miliki. Jangan takut untuk mengemukakan apa yang kalian rasakan. Semua yang kalian khawatirkan belum tentu akan terjadi. Rasa kecemasan yang kalian alami bukan aib. Selalu berfikir positif dan bersyukur menerima dengan ikhlas bahwa sesuatu yang dialami saat ini adalah ujian dari Allah untuk mengangkat derajat kita.

2. Keluarga

Diharapkan dari setiap pihak keluarga responden untuk selalu memberika dukungan bagi setiap responden yang memiliki rasa kecemasan. Bantu para responden untuk selalu berfikir positif supaya tidak ada kata yang menyalahkan diri keluar dari ucapan responden. Bantu tanamkan ke dalam diri responden bahwa mereka berharga.

3. Teman

Untuk teman yang lebih mengerti tentang keadaan dari setiap responden agar selalu menjaga ucapannya perihal rasa kecemasan yang dialami oleh responden. Dan juga disarankan untuk tidak berlebihan dalam candaan yang membuat hati remaja akhir merasa sedih dan putus asa. Justru sebaliknya seorang teman harus selalu mendukung dan memberikan semangat yang lebih kepada remaja akhir untuk

tetap optimis mencapai keinginannya merubah tingkah laku yang maladiktif.

4. Tetangga

Kepada tetangga, apabila disekitar kita terdapat remaja akhir yang memiliki rasa kecemasan yang berlebih dimohon untuk tidak menghakimi mereka, ini juga berlaku bagi semua kalangan tidak hanya pada remaja akhir saja. Memberikan dukungan kepada remaja akhir yang memiliki rasa kecemasan merupakan sumbangan terbaik yang bisa kalian lakukan kepada remaja akhir yang memiliki rasa kecemasan.