

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai “Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *Self Confidence* Pada Penyandang Tunadaksa” yang dilakukan melalui observasi, analisis data, wawancara serta penerapan dari teknik konseling. Maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut :

1. Penyandang tunadaksa dikecamatan Pulosari berdasarkan penelitian yang telah dilakukan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah tidak hanya disebabkan oleh kondisi fisiknya yang tidak sempurna, namun juga dikarenakan pikiran irasional yang membuat para penyandang tunadaksa tersebut takut untuk bersosialisasi dengan lingkungan, merasa minder, merasa menjadi beban keluarga dan juga khawatir perihal masa depan.
2. Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *Self Confidence* pada penyandang tunadaksa yang dilakukan beberapa tahap pelaksanaan proses konseling yaitu *assesment, treatment, evaluasi*. Di dalam proses konseling ada beberapa teknik yang diterapkan di antaranya yaitu *attending, membangun empati*. Setelah responden sudah terlihat nyaman dan

mulai terbuka dengan peneliti barulah masuk ke kegiatan konseling dengan dimulai mendengarkan permasalahan yang dialami oleh responden serta kondisi perasaan dan pikiran responden. Peneliti membangun empati kepada responden selama proses konseling yang bertujuan agar responden merasa dipahami perasaan dan pikirkan saat menceritakan permasalahannya kepada peneliti. Peneliti mengetahui dan memahami permasalahan responden, peneliti membuat diagnosa atas permasalahan responden untuk selanjutnya dilakukan *treatment* oleh peneliti. Selanjutnya peneliti melakukan *treatment* dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

3. Hasil penelitian penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *Self Confidence* pada penyandang tunadaksa di Kecamatan Pulosari Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten yakni; keempat responden mengalami perubahan, peneliti menemukan perubahan kepercayaan diri pada responden dari 9 ciri-ciri kepercayaan diri ditemukan 6 perubahan kepercayaan diri pada keempat responden. Keempat responden sudah mulai berpikir rasional, percaya diri, tidak malu untuk bersosialisasi, menambah pengetahuan untuk responden, eksplorasi diri dan penerimaan diri.

B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian terhadap penyandang penyandang tunadaksa inilah beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan diantaranya yaitu:

1. Penyandang Tunadaksa

Untuk penyandang tunadaksa peneliti menyarankan agar merubah pola pikir dari irasional menjadi rasional sehingga mendapatkan kepercayaan diri yang baik yang akan membantu para tunadaksa bersosialisasi dengan lingkungannya dan merencanakan masa depan yang lebih cerah.

2. Jurusan

Sebaiknya menambah lagi literasi mengenai tunadaksa karena menurut saya dengan membantu para tunadaksa akan mengubah kehidupan seorang tunadaksa menjadi lebih baik.

3. Instansi Kecamatan Pulosari

Lebih memperhatikan lagi para penyandang tunadaksa mungkin salah satunya dengan membuat pelatihan sehingga para tunadaksa merasa berguna dan mempunyai skill yang dapat digunakan di masa depan.

4. Peneliti

Sebaiknya peneliti memperdalam lagi mengenai teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

maupun teknik-teknik lain sehingga dapat membantu lebih banyak orang lagi.

5. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan pada penellitian selanjutnya untuk melakukan penelitian terhadap penyandang disabilitas yang lainnya sehingga dengan penelitian tersebut akan ada lagi para disabilitas yang terbantu.