BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang penerapan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam mengurangi *Schadenfreude* pada dewasa awal yang dilakukan di Lingkungan Priyayi Dukuh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis yang dialami oleh ke-5 klien di Lingkungan Priyayi Dukuh yang berkenaan dengan gejala *Schadenfreude* yaitu seperti adanya perasaan rendah diri (Self-Esteem), dendam (Resentment), iri hati (Envy), seringkali melakukan perbandingan diri dengan orang lain (Self-Evaluation), merasa lebih baik dari orang lain (Self-Image), menganggap kelomponya lebih baik (Intergroup/Outgroup), memiliki kepedulian yang rendah terhadap orang lain (Emphaty), meluapkan kekecwaan dengan hal yang tidak layak, menganggap keadilan adalah hasil atas apa yang diperbuat dalam menilai kemalangan orang lain (Misfortune). Hal itu ditunjukkan dengan perilaku seperti mudah mengejek, mentertawakan kemalangan orang lain yang berkenaan atau mempunyai masalah dengan ke-5 klien tersebut. Hal demikian terjadi lantaran kurangnya pengetahuan serta pemahaman dalam mengenali emosi yang hadir, dan menganggap bahwa sebuah keadilan adalah hasil dari peristiwa untuk menilai segala sesuatu, selain itu lingkungan juga berperan dalam menumbuhkan emosi *Schadenfreude* sekalipun tingkat kontrol sepenuhnya ada dalam kendali ke-5 klien dalam menyikapi emosi *Schadenfreude* tersebut, sehingga apabila ke-5 klien kesulitan atau belum mampu mengontrol dirinya itu akan

melahirkan sikap dan perilaku yang cenderung membuat orang lain tidak nyaman dan akan menimbulkan konflik sosial bila dibiarkan.

2. Penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengurangi schadenfreude ini menggunakan lima tahapan, yaitu dengan tahap utama di tahap 3 yang berisikan tahapan pengajaran, tahapan persuasive, tahapan konfrontasi, dan tahapan pemberian tugas. Tahapan pengajaran yakni peneliti mengambil pernanan lebih aktif dari klien, peneliti diberikan keleluasan untuk berbicara serta menunjukan sesuatu kepada klien, terutama menunjukan bagaimana ketidaklogisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut. Tahap persuasive yakni meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar, peneliti langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar. Tahapan konfrontasi yakni peneliti menyerang ketidaklogisan berpikir klien dan membawa klien ke arah berpikir yang lebih logis. Tahapan pemberian tugas yakni Peneliti memberikan tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.
3. Hasil dari penerapan teknik rational emotive behavior therapy (REBT) dalam mengurangi schadenfreude pada dewasa awal di Lingkungan Priyayi Dukuh dapat dilihat dari gejala atau kondisi kelima klien baik dari psikis maupun perilaku yang nampak sebelum dan sesudah melakukan teknik rational emotive behavior therapy (REBT). Dalam hal ini para klien menunjukan perubahan positif dan perkembangan yang cukup baik dari kondisi sebelumnya seperti : merasa lebih percaya diri, merasa senang terhadap pencapaian oraang-orang, melupakan semua dendam terhadap orang-orang yang

pernah menyakitinya, menghargai kelompok di luar, tidak lagi membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain, menganggap kemalangan yang didapat orang lain murni terjadi bukan lantaran keadilan, tidak memandang rendah orang lain, Adapun hasil dari penerapan terapi ini yaitu terlihat dan terbukti dengan 2 klien yang sudah mampu mengontrol diri dengan baik, merasa tidak rendah diri, tidak iri hati, tidak menjadi orang yang pendendam, tidak menganggap kelompoknya lebih baik, tidak melakukan perbandingan diri dengan orang lain, tidak merasakan bahwa kepeduliannya rendah terhadap orang lain, tidak menganggap penderitaan orang lain sebagai suatu kelayakan, tidak menganggap dirinya lebih baik dari orang lain. Meskipun dengan 3 klien yaitu SK yang masih menganggap dirinya lebih baik, AN yang kepeduliannya masih rendah terhadap orang lain, masih membandingkan dirinya dengan orang lain dan SM yang masih merasakan dendam, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan menganggap penderitaan orang lain sebagai suatu kelayakan. Meskipun demikian 3 klien ini sudah menunjukan perubahan kondisi yang lebih baik dari sebelumnya.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan menerapkan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam mengurangi *Schadenfreude* pada dewasa awal di Lingkungan Priyayi Dukuh, maka ada beberapa saran yang penulis ajukan, meski dalam hal ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memerlukan banyak koreksi. Adapun saran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi klien

   Bagi ke-5 klien disarankan agar dapat menerima kondisi yang dialaminya dengan ikhlas dan lapang dada dengan mempersiapkan

berbagai hal yang memungkinkan bisa terjadi di usia dewasa awal seperti persiapan mental, financial maupun aktivitas yang dilakukan dalam menjalani keseharian. Selain itu, tindakan pengendalian diri akan selalu berlaku dalam setiap lini kehidupan, dan menyadari bahwa lingkungan akan tetap menjadi tempat menetap terbaik, menjalin persaudaraan dengan lingkungan akan sangat diperlukan dalam mengurangi pikiran, perasaan maupun perbuatan tidak baik yang bisa terjadi dalam diri manusia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap akan ada penelitian selanjutnya yang membahas lebih mendalam terkait penerapan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam mengurangi atau membantu mengatasi *Schadenfreude* pada dewasa awal, dan dapat mencoba menggunakan teknik-teknik konseling yang lainnya dalam mengatasi Schadenfreude pada dewasa awal agar ada pembaruan-pembaruan yang lebih baik kedepannya.