

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil mengenai Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengembangkan Konsep Diri pada Remaja di Desa Pancalang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya :

1. Gambaran konsep diri pada remaja di Desa Pancalang, yaitu ada sebagian remaja yang memiliki konsep diri negatif sehingga perlu adanya bantuan untuk meningkatkan konsep diri remaja agar konsep diri mereka menjadi konsep diri positif dan ada sebagian remaja yang memiliki konsep diri positif namun belum maksimal sehingga masih diperlukannya bantuan dan perhatian agar dapat meningkatkan konsep diri mereka menjadi konsep diri yang lebih positif.
2. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap remaja di Desa Pancalang yaitu para remaja cenderung memiliki pemahaman dasar tentang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan. Namun, remaja tidak sepenuhnya memahami. Setidaknya para remaja menyadari bahwa tujuan dari teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk menghilangkan keyakinan irasional dan mengubahnya menjadi keyakinan yang masuk akal. Mereka sadar bahwa perasaan dan tindakan mereka termasuk dalam kategori tidak masuk akal. Karena itu mereka berusaha untuk memahami dan menyesuaikan tindakan dan pemikiran mereka agar menjadi lebih masuk akal.
3. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengembangkan konsep diri pada remaja di Desa Pancalang, yaitu termasuk efektif. Karena konsep diri pada remaja di Desa Pancalang ada yang termasuk konsep diri negatif sehingga perlu ditingkatkan menjadi konsep diri positif dan ada juga yang termasuk ke dalam konsep diri positif namun belum maksimal ada beberapa pikiran maupun perilaku yang belum maksimal sehingga perlu dikembangkan agar menjadi konsep diri yang lebih positif lagi. Dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* konsep diri pada remaja di Desa Pancalang bisa dikembangkan.

B. Saran

Sebagai akhir dari penelitian yang dilakukan penulis, penelitian mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Desa Pancalang

Saran bagi remaja yaitu agar lebih bisa memperhatikan lagi tentang konsep diri karena konsep diri merupakan komponen penting terutama dalam masa remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Semoga peneliti selanjutnya mampu mencari dan menggali lebih dalam lagi mengenai Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengembangkan Konsep Diri pada Remaja karena peneliti masih memiliki banyak kekurangan dan melakukan penelitian menggunakan metode yang berbeda.

