

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat *quarterlife crisis* saat *posttest* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa terapi rasional emotif dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Hal ini didukung dengan adanya perbedaan tingkat skor *posttest* kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan hasil skor *posttest* kelompok kontrol. Saat dilakukan *follow up* juga ada perbedaan tingkat *quarterlife crisis* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor skala *quarterlife crisis* menunjukkan bahwa skor *quarterlife crisis* saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan skor tes saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Selanjutnya pada kelompok eksperimen tidak terbukti adanya perbedaan tingkat *quarterlife crisis* pada individu yang mengalami *quarterslife crisis* antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa terapi rasional emotif. Namun subjek pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan terapi rasional emotif memiliki skor *quarterlife crisis* yang lebih rendah daripada sebelum mendapatkan terapi rasional emotif. Hal ini disebabkan tidak semua individu cocok menggunakan terapi kelompok dan cocok menggunakan TRE.

Terapi rasional emotif mengajarkan individu untuk menyadari dan menerima pikiran negatif membuat emosi negatif yang tidak sehat sehingga individu berperilaku merusak diri sendiri, dengan terapi rasional emotif individu mampu untuk mengelola pikiran, perasaan dan perilakunya dengan lebih baik sehingga mampu menjadi lebih produktif dan fungsional.

B. Saran

1. Subjek Penelitian

Subjek diharapkan dapat terus berlatih untuk mempraktikkan tugas-tugas yang pernah diberikan selama terapi rasional emotif dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika pada fase *quarterlife crisis* sehingga subjek dapat mengelola pikiran negatif yang dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku yang merusak diri. Semakin sering mengerjakan tugas maka subjek akan lebih terbiasa dan semakin memahami pikiran negatif sehingga subjek semakin mudah untuk merubahnya dan membuat subjek memiliki emosi negatif yang sehat dan emosi positif dan perilaku yang positif.

2. Peneliti selanjutnya

1. Hasil penelitian ini memperlihatkan tidak adanya penurunan skor *posttest* pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi rasional emotif, untuk peneliti selanjutnya dapat memperpanjang waktu penelitian dan terapi rasional emotif karena untuk terapi rasional emotif dibutuhkan lebih banyak sesi untuk proses rekonstruksi keyakinan irasional subjek.

2. Penelitian ini dilakukan secara online dan mengerjakan tugas secara online, untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan terapi ini secara offline dan untuk mengerjakan tugas dapat dilakukan dengan menulis dikertas sehingga subjek dapat lebih mudah menuliskan pekerjaan rumah yang diberikan. Selain itu peneliti juga harus lebih rutin untuk mengingatkan dalam mengerjakan tugas sehingga subjek lebih rutin dalam mengerjakan tugas yang diberikan disebabkan selama proses intervensi yang diberikan subjek sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan.