

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan pada bab-bab sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyebab stres yang dialami laki-laki *single parent* dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu: Faktor dari dalam diri (*intern*) dan faktor dari luar (*ekstern*). Faktor *intern* persepsi negatif, tidak ikhlas dengan realita. Faktor *ekstern* yang melatarbelakangi stres pada laki-laki *single parent* yaitu: meninggalnya istri, ditinggal cerai oleh istri dalam keadaan sakit, kurangnya pendekatan orang tua, susahya bertemu anak, perselisihan dua keluarga pasca meninggal istri, terjatuh dari tempat duduk yang mengakibatkan lumpuh, tidak diterima oleh anak kandung sendiri, sedih melihat peninggalan istri, anak dan istri meninggal secara tidak wajar, iri hati orang lain, dilarang menikah lagi oleh anak. Adapun stres yang dialami oleh laki-laki *single parent* menimbulkan gejala-gejala psikologis (memendam perasaan, mengurung diri, merasa terasing dan mengasingkan diri, dan bosan), gejala fisik (meningkatkan detak jantung, kepala pusing, bingung, marah, cemas, lelah mental dan kehilangan konsentrasi), gejala perilaku (kehilangan nafsu makan, meningkatkan bermain judi,

penurunan kualitas hubungan interpersonal, meningkatkan detak jantung, sulit tidur, dan menunda pekerjaan).

2. Koping yang digunakan oleh para laki-laki *single parent* adalah koping positif (jalan-jalan di kampung bersama teman, memancing, main Play Station, main catur, jalan-jalan ke luar kampung, cari teman ngobrol dengan warga sekitar, mendekatkan diri pada Allah SWT, ngobrol dengan warga tentang pertanian dan sebagainya, ngaji Yaasin bersama anak-anak, mendekatkan diri kepada Allah di makam keramat sembari berziarah), koping negatif (berjudi dan mabuk-mabukan).
3. Penerapan *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang dilakukan konselor kepada laki-laki *single parent* yaitu dengan menggunakan metode konseling individu yaitu bersifat membantu untuk mengatasi stres yang dialami kelima responden. Tahap pertama membangun hubungan dengan responden. Tahap kedua mengidentifikasi masalah dan menggali latar belakang lingkungan yang mempengaruhi laki-laki *single parent*. Tahap ketiga memberikan motivasi kepada kelima responden dan mengklarifikasi untuk terapi. Tahap keempat menggali inti permasalahan, mendebat pikiran irasional konseli, memberikan terapi tertentu, dan memberikan saran memanfaatkan waktu dengan bekerja dan sebagainya. Tahap kelima mengevaluasi kemajuan konseli dalam mengentaskan stres yang pernah dialami dan mengecek transformasi pikiran rasional konseli. Tahap keenam konselor dan konseli sama-sama mengakhir

konseling dan konselor memberi penguatan kepada konseli atas pencapaian yang sudah dicapai dan sama-sama bersyukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kasih sayang-Nya yang masih diberikan kepada konselor dan konseli. Dampak penerapan REBT dalam mengurangi stres pada laki-laki *single parent* terkait pola pikirnya, yaitu responden sudah mampu berfikir rasional meskipun sesekali teringat kembali dengan peristiwa yang pernah dialami responden akan tetapi teralihkan dengan kesibukan lain yang membuat para responden sudah bisa mengikhlaskan segala hal yang sudah berlalu. Adapun gejala-gejala stres psikologis, fisik dan tingkah laku sudah bisa teratasi seiring dengan stres yang dialami konseli terentaskan. Kelima responden lebih memanfaatkan waktu yang masih dimiliki dengan hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat seperti bekerja bangunan, konveksi, bangunan, bercocok tanam, menjadi pengurus mushola (marbot).

B. Saran

1. Peneliti berharap semoga kedepannya akan ada penelitian yang lebih mendalam terkait peran laki-laki *single parent* yang kuantitas referensinya masih amat terbatas.
2. Para laki-laki *single parent* yang menjalani perannya sebagai sosok orang tua ganda di dalam keluarga agar mampu memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan dan memanfaatkan waktu yang ada dengan menjalani kesempatan hidup lebih bermakna serta peran

keluarga agar senantiasa memberikan dorongan moril bagi keluarga mereka yang menjadi *single parent*.

3. Bagi para pembaca akademisi dan masyarakat umumnya, selayaknya bisa memberikan asah dan asih kepada mereka yang menjadi *single parent* dalam memberikan semangat spiritual dan motivasi yang dibutuhkan oleh para *single parent* dalam menjalani kualitas hidup yang berarti.