

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada anak *Broken Home* dalam mengatasi *Negative Thinking* studi di kampung Majasem desa Kadikaran Kecamatan Ciruas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi anak *broken home* yang memiliki pemikiran irrasional disini peneliti mencoba menerapkan REBT dengan teknik *dispute cognitive* dan *home work assignment*. Adapun pemikiran irrasional masing-masing klien sebagai berikut :
 - a. Klien IK merasa kecewa dan sakit hati karena ayah mereka tidak hadir dalam kehidupan mereka seperti yang mereka harapkan. Dia merasa ditinggalkan atau tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang cukup dari ayahnya.
 - b. Klien LM merasa marah terhadap ayahnya karena perceraian atau perpisahan yang terjadi. Dia menyalahkan ayah atas kegagalan hubungan keluarga dan merasa bahwa ayah tidak memenuhi tanggung jawabnya.
 - c. Klien LU menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan yang baik dengan ayahnya. *Negative thinking* yang kuat dapat menghalanginya untuk melihat sisi positif dari ayah dan mempengaruhi interaksinya dengan cara yang negatif.
 - d. Klien SO merasa bingung dan bertentangan dalam hubungan dengan ayahnya. Dia merasa terjebak antara rasa sayang yang masih ada terhadap ayahnya dan *negative thinking* yang mempengaruhi pemikirannya.
2. Penerapan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini meliputi teknik *dispute cognitive*, dan *home work assignment* sangat dibutuhkan dalam mengatasi sebuah permasalahan yang berhubungan dengan pemikiran yang irrasional, motivasi diberikan kepada anak *broken home* yang mengalami pemikiran negatif yaitu dengan melakukan pemberian motivasi dengan tahap – tahap sebagai berikut: Pertama, identifikasi *negative thinking* yang muncul pada klien terkait dengan ayah mereka menjadi langkah awal dalam memahami sumber konflik dan masalah yang dialami klien. Kedua, penerapan teknik *dispute cognitive* memberikan kesempatan kepada klien untuk mempertanyakan dan mengevaluasi bukti-bukti yang mendukung pikiran negatif mereka, serta menggali bukti-bukti yang bertentangan dengan pikiran tersebut sehingga pemikiran klien berubah menjadi positif. Ketiga, penerapan teknik *home work assignment* memberikan klien tugas untuk melanjutkan proses menolak pikiran

negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif melalui aktivitas mandiri di luar sesi konseling. Dengan adanya kombinasi antara *dispute cognitive* dan *home work assignment*, klien dapat merubah *negative thinking* mereka menjadi pemikiran positif.

3. Adapun hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *dispute cognitive* dan *home work assignment* dalam mengatasi pemikiran negatif seluruh klien (IK, LM, LU dan SO) di Kampung Majasem Desa Kadikaran Kecamatan Ciruas adalah klien dapat mengubah pemikiran negatif terhadap orang tuanya menjadi pemikiran yang lebih positif terhadap orang tuanya, sehingga klien dapat merubah diri mereka jauh lebih baik dan mandiri daripada sebelumnya. Berikut hasil penerapannya:
 - a. Dari hasil penerapan *Dispute Cognitive* dan *Homework Assignment* adalah bahwa melalui bimbingan peneliti, klien IK berhasil mengatasi argumen irrasional mengenai ayahnya dan menyadari bahwa pikiran tersebut tidak baik untuk dirinya dan keluarganya. Klien juga mengalami perubahan dalam pola pikir, merasakan ketenangan, dan mampu memandang sesuatu secara positif. Selain itu, klien juga melaporkan adanya perubahan dalam cara menghadapi emosi-emosi negatif.
 - b. Melalui bimbingan peneliti dengan teknik *Dispute Cognitive*, klien LM berhasil menyadari bahwa pikirannya yang salah tidak menguntungkan bagi dirinya sendirinya. Selain itu, melalui teknik *Homework Assignment*, klien menemukan bahwa membaca *istighfar* membantu mereka mengalihkan perhatian dari emosi negatif menuju refleksi spiritual dan mencari ketenangan dalam diri.
 - c. Setelah mendapatkan bimbingan dari peneliti dengan teknik *Dispute Cognitive* tentang pentingnya menghormati dan menghargai peran seorang ayah, klien LU menyadari bahwa tindakannya sebelumnya tidaklah benar. Melalui teknik *Homework Assignment*, klien berhasil membiasakan membaca *istighfar* sebagai respons otomatis ketika merasakan kemarahan terhadap ayahnya. Dalam proses ini, klien belajar untuk memantau pikiran dan emosinya, dan secara aktif mengubah responsnya menjadi yang lebih positif dan konstruktif.
 - d. Melalui bimbingan yang diberikan oleh peneliti dengan teknik *Dispute Cognitive*, klien SO disadarkan bahwa seorang ayah tetaplah seorang ayah, terlepas dari kebaikan atau keburukannya. Melalui teknik *Homework Assignment*, klien juga menemukan bahwa membaca *istighfar* dapat membantu meredakan ketegangan

dalam hubungan dengan ayahnya. Dengan melibatkan dimensi spiritual, klien dapat membangun toleransi, kesabaran, dan pemahaman terhadap keadaan ayahnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, peneliti memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi klien

Supaya tidak berfikiran negatif terhadap ayahnya, bagaimanapun itu adalah orang tua yang wajib dihormati.

2. Bagi keluarga

Bagi ayah senantiasa memberikan dukungan dan perhatian bagi anak-anaknya, sekalipun anak ini sudah dibimbing oleh ibunya.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Senantiasa diharapkan kepada para pembaca dan peniliti selanjutnya agar hasil penelitian ini dijadikan sebagai salah satu landasan dalam penelitian selanjutnya.