

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan “pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Oleh Pasangannya” yang dilakukan melalui observasi, wawancara, analisis data dan penerapan teknik peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya ternyata memiliki daya resiliensi yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari permasalahan yang dialami oleh setiap responden, mereka mengalami keterlambatan resiliensi karena ada beberapa faktor yaitu mereka masih berlarut-larut dalam kesedihan yang dialaminya meskipun itu sudah satu tahun lamanya ditinggalkan, mereka terlalu khawatir akan masa depan karena mereka tidak didampingi oleh pasangan pasangan mereka.
2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya cukup efektif pada responden dengan melihat adanya perubahan setelah melakukan proses konseling tersebut. Langkah-langkah yang ada dalam proses konseling ini yang pertama yaitu mengidentifikasi masalah, pada saat pengidentifikasian masalah peneliti juga mengumpulkan data bersama orang-orang disekitarnya seperti orangtua, tetangga dan masyarakat sekitar. Langkah kedua yaitu diagnosis dengan memunculkan

permasalahan responden yaitu kurangnya rasa percaya diri, takut yang berlebihan akan masa depan, selalu berpikiran negative, insomnia dan juga khawatir. Langkah ketiga yaitu prognosis dengan menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada responden yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya. Langkah selanjutnya yaitu memberikan treatment adalah proses pelaksanaan terapi oleh peneliti dengan meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

3. Hasil dari penerapan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya setelah melakukan proses konseling pada responden S, B dan M terdapat beberapa perubahan sebelum dan sesudah melakukan konseling diantaranya:

- a. Responden S

Setelah melakukan proses konseling terhadap responden S, perubahan yang didapat adalah responden S mampu berdamai dengan masa lalu, menerima kenyataan, mampu berinteraksi dengan baik dengan orang-orang disekitarnya, mampu berpikir rasional, dan juga tidak mudah khawatir akan masa depan.

- b. Responden B

Setelah melakukan konseling terhadap responden B perubahan yang didapat adalah bisa mengatur waktu jam tidur, mampu berpikir rasional, tidak mudah khawatir akan

masa depan dan juga mampu berinteraksi dengan baik dengan orang-orang sekitarnya.

c. Responden M

Setelah melakukan konseling terhadap responden M perubahan yang didapat adalah responden M mampu berpikir secara rasional, mampu mengatur jam tidur dengan baik, mampu berdamai dengan masa lalu dengan cara menerima kenyataan dan juga adanya motivasi yang tinggi dalam menjalankan kehidupan.

## **B. Saran**

1. Untuk tokoh masyarakat yang mempunyai peranan penting dalam pengendalian masyarakat karena dalam hal ini tokoh masyarakat juga berperan dalam memecahkan berbagai permasalahan yang terjadi.
2. Untuk responden yang mempunyai permasalahan atau yang sedang mengalami keterlambatannya resiliensi setelah ditinggalkan oleh pasangannya sebaiknya berdamailah dengan kenyataan, ikhlaskan semua keadaan agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan sehingga bisa hidup dengan lebih baik.
3. Untuk peneliti selanjutnya alangkah baiknya jika anda bisa menambahkan wawasan lagi. Banyak-banyak untuk membaca buku karena dalam menghadapi permasalahan seperti ini tidak hanya dengan menggunakan pendekatan REBT.