

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis ibu rumah tangga yang mengalami kecanduan menonton drama Korea yaitu berperilaku yang kurang baik terhadap orang sekitarnya, tidak mampu mengelola emosi serta perubahan suasana hati yang sangat cepat. RR merasakan dampak yang kurang baik seperti mudah sekali marah karena hal-hal kecil yang seharusnya dia tidak marah serta RR sering menghabiskan waktu di dalam kamar dan juga sering kali menyalahkan diri sendiri. T memiliki dampak yang kurang baik juga seperti sering menitipkan anaknya kepada orangtuanya, sering lalai terhadap pekerjaan rumah tangganya serta menarik diri dari lingkungannya. MC memiliki dampak yang kurang baik seperti sering mengalami perubahan emosi yang cepat, sering mendiamkan orang disekitarnya.
2. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga yaitu mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan kondisi emosional responden menjadi kurang baik dan sulit untuk dikontrol. Peneliti menggunakan konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* agar mampu mengendalikan emosi dan perilaku yang kurang baik, dari perilaku yang negatif menjadi positif.
3. Hasil penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga adalah menghilangnya beberapa gejala kecanduan yang

dialami oleh responden seperti melalaikan hal penting, terganggunya hubungan dengan orang terdekat, orang terdekat mengeluh dengan perilakunya, cenderung mudah marah jika ditegor, cenderung menutupi perilakunya dan sulit untuk berhenti. Kebiasaan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga sedikit demi sedikit dapat dikurangi dan permasalahan yang dihadapi oleh responden dapat ditemukan jalan keluarnya.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dicapai, ada beberapa saran yang dapat penulis ajukan:

1. Untuk pembaca

Untuk pembaca diharapkan agar dapat menambah wawasan mengenai *Cognitive Behavioral herapy (CBT)*.

2. Untuk responden

Responden diharapkan untuk melanjutkan terapi walaupun dalam sesi yang jarang supaya komitmen yang sudah dibuat sebelum tetap berjalan dengan baik serta permasalahan yang ada dapat terselesaikan dengan baik tanpa menyakiti diri sendiri dan orang lain dan tetap membentuk pemikiran, perasaan dan perbuatan yang positif dalam setiap permasalahan yang dihadapi.

3. Untuk keluarga

Untuk keluarga diharapkan agar terus memberikan nasihat terbaik untuk responden serta terus membimbing responden untuk terus berkembang dan terus memperbaiki diri agar responden bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan mampu menggunakan waktu dengan baik.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai sumber untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan drama Korea pada ibu rumah tangga.