

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini ialah, peneliti menemukan bahwa :

1. Kondisi psikologis suami saat ditinggal kerja istri ke luar negeri bermacam. Adapun permasalahan yang dimaksud yaitu gangguan psikologis personal yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Permasalahan beban psikologis personal antara lain yaitu dari segi kognitif yaitu, berfikir negatif mengenai masa depan, Mereka juga cenderung memiliki pola berpikir yang negatif, serta mengalami kebingungan dalam beradaptasi dengan perubahan peran dan tanggung jawab baru. Dari segi afektif (emosi): Perasaan kehilangan, kesepian, dan kerinduan akibat terpisah dari istri. Kecemasan dan kekhawatiran akan keselamatan serta kondisi istri di tempat kerja. Perasaan marah, frustrasi, atau depresi terkait perubahan peran dan tanggung jawab. Dari segi psikomotorik Perubahan pola tidur, makan, dan aktivitas sehari-hari Kecenderungan untuk menarik diri. Mereka juga dapat menggunakan strategi koping untuk mengatasi beban psikologis, termasuk mendekati diri pada agama, mencari dukungan dari keluarga dan teman, serta melibatkan diri dalam kegiatan komunitas. Adapun sekarang kondisi dari suami yang peneliti temukan yaitu sudah mulai terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang dikerjakan setiap hari tanpa kehadiran istri. Memperlihatkan sikap yang positif dan lebih bahagia dibanding pada awal istri pergi.

2. Dampak yang dirasakan oleh suami ketika istrinya bekerja sebagai TKW sangat terasa, terutama dalam pemenuhan kebutuhan seksual. Ini terbukti dari dampak yang sangat dirasakan oleh subjek, seperti pusing, sakit kepala, ketidakpuasan, ketidaknyamanan fisik, serta kecenderungan untuk berpikir negatif dan bertindak secara tidak terkendali. Ketidakstabilan emosional ini bahkan mendorong beberapa suami untuk mempertimbangkan menikah lagi. Dampak-dampak ini menciptakan berbagai masalah dalam hubungan rumah tangga, termasuk pertengkaran yang dipicu oleh pikiran negatif dan kurangnya kendali emosi, serta perceraian.
3. Upaya mahasiswa prodi bki nim 195 dalam mengatasi beban psikologis suami dari istri yang bekerja sebagai tenaga kerja wanita yaitu: konseling humanistik, Komunikasi yang terbuka dan jujur, Dukungan emosional, Manajemen keuangan, Keterlibatan dalam kehidupan keluarga, Dukungan sosial dan komunitas dan Perawatan kesehatan mental.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti menemukan beberapa saran yang ingin disampaikan yaitu sebaga berikut:

1. Berusaha keraslah untuk mencari pekerjaan agar bisa menghidupi keluarga anak dan istri, suami harus lebih giat lagi dalam bekerja agar semua kebutuhan rumah tangga terpenuhi.
2. Pergunakanlah potensi yang dimiliki, dan jangan pasrah dengan keadaan
3. Peneliti selanjutnya, jika ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama tentang beban psikologis suami yang ditinggalkan untuk bekerja di luar negeri, terkhusus di Kp. Lempuyang Desa Lempuyang

Kec. Tanara, Serang Banten, agar lebih memfokuskan penelitian terhadap kondisi istri, anak, suami dan orang tua sebagai penasehat bagi hubungan keluarga yang mengalami hubungan pernikahan jarak jauh selama bertahun-tahun.