

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terapi realitas untuk mengatasi pikiran negatif pada pasangan suami istri (pasutri) yang belum mempunyai keturunan di Kelurahan Taktakan, Kec, Taktakan Kota Serang-Banten. Yang peneliti lakukan melalui kegiatan observasi, wawancara, dan pengamatan langsung, maka peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyebab timbulnya pikiran negatif pada pasangan suami istri yang belum mempunyai keturunan oleh dua faktor. (1) Faktor internal: tidak percaya diri dan kurangnya komunikasi. (2) Faktor eksternal: kurang adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan masyarakat.
2. Kondisi fisik yang dialami pada pasangan suami istri yang belum mempunyai keturunan, masing-masing responden memiliki masalah yang berbeda meskipun ada yang kondisinya normal. Sedangkan kondisi psikis yang dialami oleh responden terdapat beberapa kesamaan kondisi antara satu sama lain., yaitu: merasa sedih, cemburu atau iri, marah, cemas, takut, dan lain sebagainya.
3. Penerapan terapi realitas, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual, yaitu: Membangun hubungan (*attending*), mengidentifikasi dan penilaian masalah, memfasilitasi perubahan terapeutis, evaluasi dan terminasi. Dalam penerapan terapi realitas, tehnik yang digunakan

dalam proses konseling, terapis berupaya menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti refleksi dan klarifikasi, untuk menciptakan suasana emosional yang aman di mana responden dapat berbagi dunia batinnya. Sehingga responden dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis dan menerima kenyataan.

4. Hasil penerapan terapi realitas, setelah peneliti melakukan penerapan terapi realitas dalam mengatasi pikiran negatif pada pasangan suami istri yang belum mempunyai keturunan, terdapat perubahan yang positif pada pasangan suami istri. Misalnya, responden (pasangan suami istri) sebelumnya merasakan sedih, cemas, cemburu, marah, merasa terkucilkan, kehilangan percaya diri, kecil harapan, minder dan mudah menangis karena emosi yang tidak terkontrol. Setelah terapi responden sudah mampu berfikir realistis dan percaya diri setelah melakukan proses konseling dan mulai menerima kenyataan dalam kondisinya bahkan sekarang responden dapat menjalani kehidupannya di masa mendatang dengan program yang jelas, lebih optimis serta banyak bersyukur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saaran yang akan peneliti sampaikan sebagai berikut:

a. Keluarga

Diharapkan kepada pihak keluarga suami dan keluarga istri lebih memberi semangat kepada pasutri untuk memiliki pikiran yang positif serta

memberi dukungan untuk lebih percaya dan merasa yakin kelak akan diberikan suatu kepercayaan dan amanah berupa buah hati.

b. Pasangan suami dan istri

Diharapkan kepada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan agar tidak berkecil hati. Seharusnya pasangan suami istri saling mendukung satu sama lain dan saling menguatkan dalam menjalani bahtera rumah tangga. Bagi responden yang sudah melakukan terapi *realitas* diharapkan mampu untuk merubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

c. Masyarakat

Melihat permasalahan diatas peneliti berharap kepada masyarakat untuk tidak menghakimi pasangan yang belum dikaruniai keturunan dan senantiasa memberikan dukungan agar pasangan yang mengalami masalah tersebut dapat menerima dan teetap memiliki harapan.