

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian mengenai Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang di atas 30 Tahun maka pada bab lima ini peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Faktor-faktor kecemasan wanita lajang yang belum menikah pada usia di atas 30 tahun di antaranya sebagai berikut :

- a. Pilihan Hati di tolak keluarga

Di antara faktor yang menyebabkan seorang wanita terlambat menikah bahkan sebagian mereka tidak menikah yaitu karena faktor keluarga, baik dari pihak ayah, ibu atau saudara kandungnya.

- b. Terlalu Mementingkan karir

Perkara ingin meniti karir hingga kepuncaknya atau sesuai dengan apa yang ia inginkan menjadi sebab sebagian wanita memasuki usia sulit untuk menikah, mereka sibuk dengan studinya, kemudian karirnya mereka berpandangan dengan menikah akan terhambat karirnya.

- c. Pandangan terlalu idealis mengenai pasangan hidup

Yaitu tidak adanya sikap merasa cukup dengan perkara-perkara yang penting dan darurat. Tidak adanya

sikap menyesuaikan dengan realita yang ada. Dia meletakkan syarat-syarat khusus yang terlintas dibenaknya dari sifat kesempurnaan untuk suami yang dia impikan dan tidak mau mengalah sedikit saja dari kriterianya itu. Ini di antara faktor kenapa sebagian orang terlambat menikah.

2. Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun meliputi beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di antaranya bekerjasama dengan konseli (*engange with client*), melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*asess the problem, person and situation*), mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*), mengevaluasi pengakhiran (*evaluate progress*), dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)
3. Hasil Kegiatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun yaitu dari 4 responden memiliki perubahan dari segi kognitif (pikiran), maupun behavioral (tingkah laku). Responden pada tahap pertama kurang efektif, tahap kedua responden mengalami perubahan meningkat menjadi efektif, dan kemudian pada tahap terakhir

responden mengalami banyak perubahan sehingga lebih meningkat pola pikir dan tingkah lakunya. Kemudian dari tahap awal hingga akhir responden mengalami banyak sekali perubahan dalam setiap kali pertemuan.

B. Saran-saran

1. Untuk perempuan yang belum menikah di usia di atas 30 tahun

Faktor-faktor kecemasan yang tidak seharusnya muncul ialah seperti :

- a. Tidak perlu merasa ketakutan atau cemas karena banyak mendapat cerita yang tidak menyenangkan dari teman-temannya yang sudah menikah dan berkeluarga. Kalau tidak dijalani kita tidak akan pernah tahu, tapi pernikahan bukanlah hal yang bisa dicoba-coba. Oleh sebab itu, banyak wanita yang harus berpikir ribuan kali sebelum memutuskan untuk menikah. Pernikahan tentunya perlu persiapan yang matang juga.
- b. Tidak perlu merasa cemas bila belum menikah karena umur semakin tua, dan memikirkan apakah masih bisa memiliki keturunan dan bila memiliki keturunan, apakah bisa merawat dan melihat anaknya sampai dewasa.
- c. Tidak perlu merasa sedih karena belum memiliki pasangan hidup. Optimis saja karena Allah telah

menciptakan setiap makhluknya berpasangan.

- d. Tidak perlu pesimis terhadap diri sendiri dan jangan berpikir irasional terhadap diri sendiri.

Untuk keluarga

- Tidak perlu mengintimidasi anak perempuan agar supaya cepat-cepat menikah karena itu akan membuat tekanan.
- Penulis menyarankan bahwa teknik ini perlu diterapkan bagi konselor dapat direkomendasikan untuk konseling khususnya bagi mereka yang mengalami permasalahan serupa.