

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang objektif, diantaranya memiliki gejala-gejala sebagai berikut: emosi-emosi kuat dan tidak stabil, ketegangan emosional dan bayangan-bayangan, ketegangan otot, gemetar. Dan kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani sehingga kecemasan tersebut selalu ada didalam hatinya, diantaranya memiliki gejala-gejala sebagai berikut: emosi yang tidak stabil dan mencemaskan hati. Maka dari itu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki perasaan sebagai berikut: Perasaan khawatir, cemas, takut, selalu merasakan ketegangan, memikirkan sesuatu yang buruk akan menimpa

anaknyanya, merasakan kegelisahan, ketakutan akan mendapatkan gunjingan, dan resah akan dijauhi oleh tetangganya.

2. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian bahwa penerapan RET dapat mengatasi kecemasan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, peneliti melakukan penerapan RET dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan, dimulai dari akhir Januari sampai Maret. Penerapannya dengan menggunakan 3 tahapan yaitu: 1). Tahap pertama konselor mendekati diri dengan klien agar klien merasa nyaman dan secara terbuka dalam mengungkapkan masalah yang dialaminya. 2). Tahap kedua, pada tahap ini konselor mencari pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien. Konselor mencari informasi yang lebih jelas dan spesifik dari klien. 3). Tahap akhir ini konselor menggunakan teknik kognitif, teknik perilaku dan teknik emotif.

Hasil dari penerapan *Rational Emotive Therapy* (RET) pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kp. Cigobang pada 5 responden berdampak positif. Hal ini

terbukti dengan adanya beberapa responden yang awalnya merasakan ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, hingga keresahan. Sekarang mereka mampu untuk mulai bisa berfikir rasional dan mampu melawan semua rasa takut yang selama ini mereka pendam dan rasakan, dan dapat mengatasi kecemasan mereka dengan melawan semua rasa takutnya.

## **B. Saran**

Pada akhir ini, peneliti akan memberikan beberapa saran diantaranya:

1. Pada penelitian ini, peneliti menyarankan kepada responden agar senantiasa mampu merubah pola pikir negatifnya agar selalu berpikir positif dalam menghadapi anak-anaknya.
2. Setelah melakukan penelitian ini, peneliti menyarankan pada warga, perangkat Desa agar lebih peduli terhadap kecemasan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Karena mereka membutuhkan motivasi serta dorongan semangat untuk terus mengurusinya.