

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut:

1. Semua responden mengalami beban psikologis dan biologis akibat ditinggalkan istrinya pergi bekerja di luar negeri, mereka merasa dirinya tidak pantas menjadi kepala rumah tangga, sering merasa khawatir, tidak percaya diri, emosi tidak terkontrol dan sulit untuk bersosialisasi dalam lingkungan masyarakat dan cara mereka mereduksi beban biologisnya yaitu dengan menonton video porno, melihat gambar-gambar seksi dan melakukan hal yang biasanya dilakukan dengan cara menggunakan sabun di kamar mandi.
2. Proses Konseling berlangsung dalam waktu kurang lebih 2 bulan dengan empat kali pertemuan pada konseli. Namun jarak antar sesi pertemuan berbeda-beda, dan disesuaikan dengan waktu dan keadaan konseli. Proses konseling

menggunakan *client centered counseling*, yaitu terapi yang berpusat pada diri konseli yang mana konselor hanya memberikan terapi serta mengawasi konseli pada saat mendapatkan pemberian terapi tersebut agar konseli dapat berkembang dan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya. Peneliti menggunakan *client centered counseling* pada seluruh konseli.

3. Berdasarkan hasil proses konseling, keempat responden mengalami perubahan dari sebelum menjalani proses konseling dan sesudah menjalani proses konseling. Perubahan ini dapat dilihat, dari pola mereka bersikap dan berkomunikasi. Selain itu juga mereka kini mampu mengatasi emosinya dengan mengalihkan kepada kegiatan-kegiatan yang membuat dirinya sibuk, seperti mengurus ternak, dan bisa menemukan solusi agar beban yang mereka rasakan sebelum proses konseling tidak dirasakan lagi. Bahkan kini konseli sudah mulai percaya diri, rajin mengikuti kegiatan pengajian dan lebih terbuka menceritakan apa yang sedang mereka rasakan kepada teman dekat atau orang yang

dipercaya. Selanjutnya, metode *client centered counseling* yang digunakan untuk mereduksi beban psikologis suami TKW secara tidak langsung membantu mengurangi gangguan psikologis para suami yang ditinggalkan istrinya bekerja di luar negeri. Pola respon beban psikologis itu sendiri dapat diubah dan menghasilkan hasil yang berbeda, namun itu semua kembali pada seberapa kuatnya keinginan dirinya untuk keluar dari masalah itu sendiri.

B. SARAN

1. Untuk Responden

Bagi setiap individu, keluarga atau masyarakat yang mengalami gangguan psikologis akibat ditinggalkan istri bekerja di luar negeri dan lainnya, akan sangat wajar jika merasakan hal yang tidak nyaman pada diri karena reaksi emosi dan pikiran yang kurang baik setelah menjalani kehidupan mengurus rumah tangga dan mencari nafkah di waktu bersamaan. Maka respon yang akan ditimbulkan

adalah, kurang percaya diri, stres, emosi tidak terkontrol, susah tidur dan gangguan lainnya.

Maka sangat perlu untuk sadar pada diri kita sendiri bahwa kita saat ini sedang bermasalah dan membutuhkan orang lain. Tidak ada salahnya jika kita menceritakan kegelisahan kita pada orang lain, karena hal tersebut dapat membantu meringankan.

2. Untuk Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berharap agar jurusan dapat memberikan fasilitas yang lebih baik, agar para calon konselor dapat mengimplementasikan teori yang telah didapat di kelas. Serta menyediakan referensi-referensi lebih banyak lagi untuk para calon konselor selanjutnya.

3. Lingkungan

Diharapkan lingkungan mampu memberikan dukungan secara emosional terhadap kemajuan yang lebih baik dalam berinteraksi sosial untuk mengurangi gejala stres terhadap suami yang ditinggalkan istrinya bekerja di luar negeri.