BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian mengenai Teknik Logoterapi Untuk Mengatasi Stres pada Lansia Penderita Diabetes di Unit Pelaksana Teknis Daerah Provinsi Banten, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi stres pada responden yang menderita diabetes sebelum diterapkannya konseling dengan menggunakan teknik logoterapi, terdapat 2 orang responden, yaitu responden RH dan ST yang mengalami stres tahap VI dengan tingkatan stres berat dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*. *Distress* yaitu, hasil dari respons terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif. Sementara 3 orang responden yang lainnya yaitu responden SH, IN dan AG mengalami stres tingkat IV dengan tingkatan stres sedang dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*. Stres tersebut disebabkan karena berbagai macam faktor dengan keluhan yang berbeda-beda.
2. Untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh kelima responden, peneliti memberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik logoterapi. Penerapan teknik logoterapi merupakan suatu teknik yang dapat membuat lansia bisa memaknai hidupnya sekalipun dalam penderitaan. Dalam hal ini, peneliti menerapkan beberapa macam teknik yang ada di dalam logoterapi, yaitu teknik *Intensi Paradoksial, Dereflection* dan *Medical Ministry*. Pada proses pelaksanaan teknik logoterpi peneliti menerapkan kepada lima responden, diantaranya RH, SH, IN, AG dan ST.

Proses pelaksanaan teknik logoterapi berlangsung selama enam kali pertemuan, yaitu:

a. Pertemuan pertama merupakan tahap perkenalan dan pembinaan *rapport*.

b. Pertemuan kedua merupakan tahap pengungkapan dan penjajagan masalah.

c. Pertemuan ketiga merupakan tahap pembahasan bersama.

d. Pertemuan keempat merupakan tahap evaluasi dan penyimpulan. Dalam tahap keempat ini, peneliti melakukan pertemuan sebanyak dua kali, agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Selanjutnya pertemuan keenam, dalam pertemuan ini peneliti hanya mencoba untuk membuat responden agar responden bisa lebih memaknai hidupnya, sehingga responden bisa menjalankan hidupnya dengan lebih baik lagi.

3. Layanan konseling dengan menggunakan teknik logoterapi ini efektif dalam upaya mengurangi tingkat stres yang dialami oleh responden, seperti: 1) Pada responden IN dan AG, sebelum dilakukan konseling IN dan AG mengalami stres tahap IV dengan tingkatan stres sedang dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*, namun setelah dilakukan konseling IN dan AG mengalami penurunan menjadi stres tahap I dengan tingkatan stres ringan dan masuk ke dalam jenis stres *Eustress*. 2) Pada responden RH sebelum dilakukan konseling RH mengalami stres tahap VI dengan tingkatan stres berat dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*, namun setelah dilakukan konseling RH mengalami penurunan menjadi stres tahap II dengan tingkatan stres ringan dan masuk ke dalam jenis stres *Eustress*. 3) Pada responden SH sebelum dilakukan konseling SH mengalami stres tahap IV dengan

tingkatan stres sedang dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*, namun setelah dilakukan konseling SH mengalami penurunan menjadi stres tahap II dengan tingkatan stres ringan dan masuk ke dalam jenis stres *Eustress*. 4) Pada responden ST sebelum dilakukan konseling ST mengalami stres tahap VI dengan tingkatan stres berat dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*, namun setelah dilakukan konseling ST mengalami penurunan menjadi stres tahap III dengan tingkatan stres sedang dan masuk ke dalam jenis stres *Distress*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang akan peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Saran untuk lembaga

a. Diharapkan untuk melakukan perekrutan pegawai di UPTD Provinsi Banten, karena jumlah pegawai yang ada di sana tidak sesuai dengan jumlah lansia yang ada di UPTD Provinsi Banten.

b. Diharapkan untuk membuka lowongan pekerjaan bagi pembimbing rohani atau konselor untuk memotivasi para lansia yang sudah tidak mempunyai semangat hidup atau beban batin yang ada untuk mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dan juga untuk mengurangi beban akibat konflik sesama lansia, karena memang diantara mereka banyak yang mempunyai konflik satu sama lain.

2. saran untuk jursan

Kepada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah. Agar bisa lebih menyediakan sumber referensi baik berupa buku

maupun karya tulis ilmiah untuk memperluas kajian ilmu tentang konseling.

3. Saran Untuk Mahasiswa

a. Lebih peka terhadap lingkungan saat penelitian berlangsung.

b. Lebih memperkaya diri lagi terhadap pengetahuan umum.

c. Terus melatih diri dalam mengembangkan keilmuan Bimbingan dan Konseling.

Mengadakan evaluasi setelah konseling berlangsung agar menjadi acuan menggunakan pendekatan sesuai kebutuhan responden.