

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyebab stres yang dialami oleh wanita janda/*single parent* dapat diklarifikasikan menjadi dua yaitu: Faktor internal dari dalam diri, tidak ikhlas dan tidak menerima kenyataan. Faktor eksternal yang melatarbelakangi stres pada wanita janda/*single parent* yaitu: menggugat cerai suaminya, ditinggal cerai oleh suaminya, menanggung beban sendiri, menjadi peran orang tua janda/*single parent*, meninggalnya suami tercinta, menjadi status yang tidak mengenakan menjadi janda, dibenci mertua, iri hati kepada orang lain, dilarang menikah dengan anak.

Kondisi stres yang dialami oleh wanita janda/*single parent* menimbulkan gejala-gejala psikologis (sedih, bingung, cemas, mudah emosi, tidak percaya diri, malu, memendam perasaan, lemah dalam mengambil keputusan, cemburu atau iri), gejala fisik (meningkatkan jetak jantung, kepala pusing, tidak bisa tidur, kehilangan semangat), gejala perilaku (kehilangan nafsu makan, kurangnya komunikasi dan sulit tidur serta menunda pekerjaan).

2. Penerapan terapi realitas, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual, yaitu: membangun hubungan (*attending*), mengidentifikasi dan penilaian masalah, memfasilitasi perubahan terapeutik, evaluasi dan

triminasi. Dalam penerapan terapi realitas, teknik yang digunakan dalam proses konseling, terapis menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti relaksi dan klarifikasi, untuk menciptakan suasana kondisinya dan emosional yang aman di mana responden dapat berbagi dunia batinnya. Sehingga responden dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis dan menerima kenyataan.

3. Efektifitas penerapan terapi realitas, setelah peneliti melakukan penerapan terapi realitas dalam mengatasi janda yang mengalami stres, terdapat perubahan yang baik seperti, responden janda/*single parent* sebelumnya merasakan, memiliki gejala-gejala stres psikologis, fisik dan perilaku. Gejala psikologis sedih, bingung, cemas, mudah emosi, tidak percaya diri, malu, memendam perasaan, lemah dalam mengambil keputusan, cemburu atau iri. Setelah terapi realitas responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia, pikiran dan perasaannya jauh lebih tenang dan baik, mampu mengontrol emosi, sekarang sudah mampu mengambil keputusan untuk kedepannya, lebih optimis dalam menjalani kehidupan saat ini. Sedangkan gejala fisik responden mengalami meningkatkan jetak jantung, kepala pusing, tidak bisa tidur, kehilangan semangat. Setelah terapi realitas responden merasakan lebih baik dari sebelumnya dan merasa lega, responden mengalami penurunan sakit kepala dan menerima kenyataan dengan ikhlas dan lebih sabar. Selanjutnya gejala perilaku, responden merasakan hilangnya nafsu makan, kurangnya komunikasi dan sulit tidur serta menunda pekerjaan. Setelah dilakukan terapi realitas responden

memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapi kehidupan ini, mulai nafsu makan, bisa mengatur istirahat untuk dirinya lebih bersyukur dan lebih tenang.

B. Saran

1. Diharapkan kepada janda/single parent agar bisa menerima kenyataan dari masalahnya untuk kehidupan saat ini lebih kuat, mampu menjalankan kondisinya dan lebih berarti lagi. Bagi responden yang sudah melakukan terapi *realitas* diharapkan mampu untuk memulai perjalanan hidup pada saat ini untuk diri maupun keluarganya.
2. wanita janda yang menjalani perannya sebagai orang tua single parent dan dalam keluarga agar mampu memiliki rasa percaya diri dan selalu bersyukur dalam kehidupan dan berpikiran positif pada diri sendiri bahwa kita mampu menjalankan kondisinya sebagai janda, lingkungan dan masyarakat dengan menjalani kesempatan hidup lebih berarti dan bermakna serta peran keluarga agar senantiasa memberikan dorongan semangat bagi keluarga mereka yang menjadi peran sebagai janda.
3. Bagi para pembaca akedemisi dan masyarakat umumnya, seharusnya kita memberikan kasih sayang pada mereka yang menjadi status janda/ *single parent* dalam memberikan semangat dan motivasi yang dibutuhkan oleh para single parent dalam menjalankan hidup yang lebih berarti dan bermakna.