BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

Pertama istri yang mengalami infertilitas di Desa Panimbang Jaya adalah ES, NH, UU, EP dan SF. Ada beberapa masalah yang dialami oleh istri-istri infertilitas yaitu seperti merasa marah, kesal, lelah, sedih dan bahkan kecewa pada dirinya sendiri karena belum bisa memiliki anak, khawatir akan ditinggalkan oleh suaminya atau suaminya menikah lagi dengan perempuan lain, stres menerima pertanyaan seputar kehamilan dari orang-orang terdekatnya, pikiran-pikiran negatif yang menghantui, tidak percaya diri, tidak menerima dirinya sendiri yang belum bisa hamil, susah tidur bahkan ada yang sampai menangis dan berteriak-teriak. Dengan demikian setelah konselor mengetahui masalah-masalah yang dialami konseli, maka selanjutnya adalah proses dan tahap-tahap *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi masalah tersebut untuk meningkatkan *self acceptance* (penerimaan diri) pada konseli. Yaitu pertama tahap awal (*attending*), kedua tahap tengah (*assesment*), ketiga tahap terakhir (*treatment*).

Adapun teknik-teknik yang digunakan konselor menggunakan teknik kognitif meliputi: logika, kemanfaatan, analisis rasional, membuat frame ulang dan informasi. Teknik ini dilakukan dengan proses dialog yaitu untuk membantah keyakinan irasional konseli. Kemudian teknik tingkah laku dengan menggunakan *homework assigments* berupa tugas rumah yang digunakan konselor sesuai dengan masalah yang dialami konseli. Selanjutnya yaitu teknik emotif dengan menggunakan teknik pengalaman langsung yaitu proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah.

Setelah melakukan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseli mengalami beberapa perubahan pada keyakinan-keyakinan irasionalnya. Kini mereka mampu mengatasi masalah yang dialaminya dengan tenang dan lebih menerima dirinya yang memiliki kelebihan serta kekurangan, mampu menghapus ide-ide irasionalnya dan merasa lebih percaya diri serta mereka ingin belajar menjadi istri yang sholehah untuk suaminya suapaya bisa bahagia di dunia dan akhirat.

B. Saran

1. Bagi istri yang memiliki pengalaman yang hampir sama agar lebih dapat memaknai hidup, tetap menjalin hubungan baik dengan orang lain dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar.
2. Bagi masyarakat agar lebih dapat memahami mengapa beberapa istri belum bisa hamil dan memiliki anak dengan cara tetap mensupport, memberikan semangat dan memperlihatkan penerimaan terhadap keadaan orang tersebut.
3. Bagi suami memberikan pengarahan dan bimbingan kepada istrinya agar jika terdapat permasalahan bisa berdiskusi untuk mencari alternative pemecahannya. Menjadi pendengar dan orang yang selalu ada didekatnya sehingga istri bisa menerima dirinya dan dapat diarahkan pada hal-hal yang positif.
4. Peneliti menyarankan agar diadakan penelitian-penelitian lanjutan tentang tema yang menyangkut tema ini yaitu fenomena istri yang mengalami infertilitas untuk memperluas keilmuan bimbingan dan konseling.