

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang terapi rasional emotif (TRE) dalam menangani kecemasan suami pada keluarga TKW, dapat disimpulkan bahwa:

1. Rasa cemas yang diakibatkan karena terlalu khawatir pada istri dan tidak terbiasa dengan hidup sendiri serta melakukan peran istri yang mengakibatkan gangguan psikologis. Perasaan jenuh dan bosan yang dialami suami selama bertahun-tahun ditinggal istri dan harus bekerja serta mengurus anak membuat suami tidak sanggup menjalani hidup. Oleh karena itu terdapat gejala kecemasan pada para suami diantaranya; susah tidur, sering melamun, hilang konsentrasi, selalu berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi, serta merasa tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri.
2. Penerapan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan suami yang ditinggal istri sebagai TKW untuk mengubah pikiran irrasional menjadi pikiran yang rasional. Langkah yang digunakan dalam pendekatan terapi rasional emotif ini adalah *assessment* dan *treatment* terhadap masalah yang dialami responden. Pada pelaksanaannya, terapi ini dilakukan dengan tahap 1, tahap 2 dan tahap 3.

Hasil dari penerapan terapi rasional emotif ini, responden dapat mengatasi gejala kecemasannya dan mampu mengubah pikiran negatif dengan keyakinan-keyakinan yang positif.

Kekhawatiran ketika istrinya sudah bisa mencari penghasilan sendiri tidak membutuhkan kehadiran suami yang selama ini membuat para suami merasa cemas. Kini para suami mulai berkeyakinan hal baik akan terjadi, sehingga para suami mampu bersemangat menjalani hidup tanpa istri dan menggantikan perannya.

B. Saran

Pada bagian akhir ini, peneliti akan memberikan beberapa saran diantaranya:

- a. Pada penelitian ini peneliti menyarankan agar ada penelitian selanjutnya dengan penelitian yang lebih mendalam dengan tema ini.
- b. Setelah melakukan penelitian ini peneliti menyarankan pada para suami agar suami dapat bertanggung jawab dan menjalankan tugas sebagaimana kepala keluarga dan bekerja keraslah dalam mencari nafkah sehingga kebutuhan keluarga dapat terpenuhi sehingga tidak adanya pergantian peran antara suami dan istri.