

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini. Maka dapat diambil beberapa kesimpulan, di antaranya sebagai berikut :

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *pre-test* responden berada pada rentang nilai antara 91 hingga 133 dengan nilai *mean* 116,70 dan standar deviasinya 10,001. Setelah perlakuan, skor *post-test* responden berada pada rentang nilai antara 124 hingga 143 dengan nilai *mean* 133,90 dan standar deviasinya 6,672. Dari data di atas diketahui bahwa nilai *mean* meningkat dan nilai standar deviasi juga menurun, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan responden mengalami peningkatan. Hal ini membuktikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi kesehatan mental orang tua tunggal sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti konseling keluarga.
2. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test*. Artinya, kesehatan mental orang tua tunggal mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* konseling keluarga. Hasil *Paired Sample T-Test* yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan nilai signifikansi (2.tailed) $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Artinya, data yang diperoleh dari perbandingan sebelum *pre-test* dan sesudah *post-test* intervensi konseling menunjukkan perubahan positif. Analisis statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* memberikan bukti kuat bahwa perbedaan, dengan nilai signifikansi yang sangat kecil (0,001) menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang positif terhadap variabel independen (X) Konseling Keluarga terhadap variabel dependen (Y) Kesehatan Mental Orang Tua Tunggal. Dengan kata lain, pemberian *treatment* dianggap efektif dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua tunggal. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi terdapat pengaruh antara konseling keluarga terhadap kesehatan mental responden yang menunjukkan sebesar 25%, sedangkan 75% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Dengan demikian variabel (X) konseling keluarga memiliki pengaruh secara positif terhadap variabel (Y) Kesehatan Mental Orang Tua Tunggal.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua Tunggal

Orang tua tunggal diharapkan aktif memanfaatkan layanan konseling keluarga sebagai sarana untuk mengelola tekanan psikologis dan emosional yang dialami. Dengan keterbukaan dalam proses konseling, orang tua tunggal dapat memperoleh keterampilan coping yang efektif serta dukungan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan pola asuh anak. Selain itu, disarankan agar orang tua tunggal membangun jaringan dukungan sosial dengan sesama orang tua tunggal untuk saling berbagi pengalaman dan solusi praktis dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, dikarenakan telah diketahui bahwa konseling keluarga berpengaruh terhadap kesehatan mental orang tua tunggal. Maka diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan cakupan sampel yang lebih luas atau menggunakan metode dan pendekatan layanan yang berbeda.