

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada wanita dalam proses perceraian. Tingkat kecemasan pada wanita dalam proses perceraian setelah mendapatkan intervensi CBT lebih rendah daripada sebelum mendapatkan intervensi. Mean pada baseline awal sebesar 40,33 turun menjadi 9 setelah diberikan intervensi. Menurut Myers & Hansen (2002), jika pada saat baseline akhir skor variabel tergantung tidak kembali pada baseline awal, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel tergantung. Dengan demikian, berdasarkan hasil yang ada dapat disimpulkan bahwa CBT memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada wanita dalam proses perceraian.

Berdasarkan hasil kualitatif dan lembar evaluasi, subjek penelitian merasakan manfaat setelah mengikuti intervensi. Teknik yang memberikan manfaat paling besar bagi subjek adalah restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif dianggap paling mampu menurunkan tingkat kecemasan subjek. Namun demikian teknik yang paling mudah dilakukan adalah relaksasi sehingga teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif

sangat berperan penting membantu subjek untuk menurunkan kecemasannya.

Perubahan yang terjadi setelah mengikuti intervensi adalah, secara kognitif subjek mampu merubah distorsi kognitif yang dimiliki. Perubahan distorsi kognitif terjadi pada distorsi personalisasi dan pembaca pikiran. Perubahan distorsi personalisasi yaitu, subjek tidak menyalahkan diri sendiri karena terjadinya perceraian, sedangkan perubahan distorsi pembaca pikiran yaitu subjek tidak lagi berpikir bahwa keluarga akan menyalahkannya karena gugat cerai yang dilakukan. Subjek juga sudah tidak berpikir bahwa teman-teman dan lingkungan akan menjelekkannya karena status yang akan disandangnya setelah bercerai.

Secara fisik subjek tidak lagi merasakan sakit kepala, pusing, lemas, otot tegang, limbung, sakit perut, dada sesak, jantung berdebar dan sudah tidak mengalami gangguan tidur. Selain itu secara emosi subjek sudah tidak gugup, gelisah, bimbang, cemas, tetapi sebaliknya subjek lebih percaya diri, tenang, yakin dalam mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Subjek juga sudah beraktivitas kembali secara sosial seperti mengikuti reuni, pengajian dan mulai menjalankan usahanya. Bahkan saat ini subjek mencoba merintis usaha baru yaitu berjualan tas tangan selain membuat souvenir pernikahan yang dipasarkan melalui teman-temannya.

B. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Melakukan kontrol lebih ketat terhadap lingkungan ketika intervensi dilakukan agar subjek penelitian tidak merasa terganggu sehingga dapat mempengaruhi hasil intervensi yang dilakukan.
- b. Pemberian jadwal interval pelaksanaan intervensi yang konsisten untuk mengurangi faktor lain di luar intervensi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
- c. Pemberian instruksi disesuaikan dengan rentang waktu antara pengambilan data yang dilakukan sebelumnya.
- d. Melaksanakan terapi sesuai dengan modul yang telah dibuat dengan tidak memotong sebagian terapi seperti pada pelaksanaan relaksasi otot, semua gerakan relaksasi otot harus dilakukan agar subjek mampu menggunakan relaksasi yang diperlukan sewaktu-waktu ketika mengalami masalah ketegangan di tubuhnya.
- e. Observasi tidak hanya dilakukan pada subjek penelitian tetapi juga pada terapis, sehingga peneliti dapat melakukan kontrol terhadap proses intervensi.

2. Bagi subjek penelitian

Diharapkan pada subjek penelitian ini khususnya, untuk terus melatih dan menerapkan apa yang dipelajari selama terapi dalam kehidupan sehari-hari.