

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis *Self-Control* dengan Pendekatan *Rasional Emotif* terhadap Orang Tua di Dusun Bela', dapat disimpulkan bahwa self-control orang tua dipengaruhi oleh hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi pengasuhan. Analisis menggunakan *Pendekatan Rasional Emotif* (REBT) menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri para informan berkembang melalui perubahan cara berpikir terhadap berbagai peristiwa yang mereka alami. Pendekatan Rasional Emotif dalam penelitian ini digunakan sebagai kerangka analisis untuk memahami dinamika self-control orang tua, bukan sebagai bentuk intervensi atau terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek pengelolaan emosi, para informan masih mengalami kemarahan, kekecewaan, dan kecemasan ketika menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan. Namun, mereka mulai menunjukkan kemampuan mengendalikan respons emosional dengan berpikir lebih tenang sebelum bertindak.

Pada aspek perubahan perilaku, para informan mulai mengurangi perilaku membentak, lebih berhati-hati dalam berbicara, dan berupaya membangun

komunikasi yang lebih baik dengan anak. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perkembangan self-control dalam bentuk perilaku yang lebih adaptif.

Pada aspek kemampuan mengevaluasi keyakinan, para informan mulai menyadari bahwa tuntutan agar anak selalu memenuhi harapan orang tua merupakan cara berpikir yang kurang rasional. Mereka mulai menerima bahwa setiap anak memiliki karakter dan proses perkembangan yang berbeda sehingga mampu mengambil keputusan secara lebih objektif.

Pada aspek penerimaan diri, para informan mulai menerima bahwa mereka memiliki kelebihan dan keterbatasan sebagai orang tua. Mereka tidak lagi terus-menerus menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang pernah dilakukan, tetapi menjadikannya sebagai pengalaman untuk memperbaiki diri dan membangun hubungan yang lebih baik dengan anak.

Dengan demikian, penelitian ini menjawab rumusan masalah bahwa *self-control* orang tua di Dusun Bela' dapat dipahami melalui Pendekatan *Rasional Emotif*, di mana perubahan pola pikir berhubungan dengan perubahan emosi dan perilaku. Temuan ini juga menunjukkan bahwa Pendekatan *Rasional Emotif* memberikan perspektif yang sistematis dalam menganalisis dinamika *self-control* orang tua melalui hubungan antara *Activating Event*, *Belief*, *Consequence*, *Disputing*, dan *Effective New Philosophy*.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan terus mengembangkan kemampuan *self-control* dengan membiasakan diri mengevaluasi pola pikir, mengelola emosi, serta membangun komunikasi yang positif dengan anak sehingga tercipta hubungan keluarga yang lebih harmonis.

2. Bagi Praktik Konselor Pastoral

Praktik konseling pastoral diharapkan dapat lebih memperhatikan pengembangan *self-control* orang tua dengan membantu mereka memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta memanfaatkan Pendekatan Rasional Emotif (REBT) sebagai salah satu pendekatan dalam mendukung proses konseling.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih mendalam faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan self-control pada orang tua. Penelitian ini hanya berfokus pada analisis self-control menggunakan Pendekatan Rasional Emotif (REBT) sebagai kerangka analisis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penerapan pendampingan atau konseling yang dipadukan dengan Pendekatan Rasional Emotif (REBT) untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan self-control orang tua serta memperkaya kajian mengenai pengasuhan.