

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Berdasarkan pokok-pokok bahasan yang telah peneliti sajikan dalam penelitian ini dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses bimbingan konseling islam dengan terapi realitas dalam mengatasi *anxiety* seorang istri yang menghadapi perceraian.

Langkah awal konselor dalam proses bimbingan konseling islam yaitu dengan identifikasi masalah. Dimana gejala yang nampak pada diri konseli yaitu mertua selalu ikut campur dalam setiap permasalahan konseli dan suami, mertua menganggap konseli tidak patuh terhadap suami, suami lebih percaya terhadap orang tuanya sendiri dari pada istri, suami melayangkan surat perceraian, konseli tidak siap jika suaminya harus menceraikannya, konseli merasa bingung dan cemas.

Selanjutnya langkah konselor adalah mendiagnosa dengan menetapkan masalah yaitu konseli merasa cemas dalam menghadapi perceraian. Kecemasan ini terlihat dari perilaku konseli yang sering melamun, menangis, menyendiri, gelisah serta tidak bisa konsentrasi dengan pekerjaannya. Setelah mendiagnosa, langkah konselor selanjutnya adalah prognosa dengan menetapkan jenis treatment atau terapi yang sesuai dengan kondisi konseli.

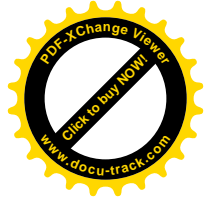
Kemudian konselor memberikan terapi realitas dalam mengatasi kecemasan yang dihadapi konseli. Konselor memberikan pengarahan



pada konseli untuk tidak selalu meyalahkan diri sendiri, tidak selalu melihat ke masa lalu dan berusaha semaksimal mungkin realita yang ada dan yang akan terjadi. Konselor juga memberikan permainan bola bekel, dari permainan bola bekel. Langkah terakhir yang diberikan konselor adalah follow up dari langkah terakhir ini, konselor mengevaluasi konseli apakah ada pengurangan tingkat kecemasan dengan melihat perubahan perilaku pada diri konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi.

2. Hasil bimbingan konseling islam dengan terapi realitas dalam mengatasi *anxiety* seorang istri yang menghadapi perceraian

Dari proses bimbingan konseling yang telah diberikan kepada konseli maka hasil yang dicapai yaitu ditunjukkan dengan perubahan perilaku yang lebih baik oleh konseli. Konseli yang pada mulanya sebelum melakukan proses konseling sering menyendiri, menangis, melamun, gugup setelah mendapatkan konseling saat ini perilaku itu sudah tidak sering lagi dilakukan. Konseli juga sudah bisa konsentrasi dengan pekerjaannya dan orang-orang disekelilingnya juga menganggap banyak perubahan positif pada konseli.



B. Saran

1. Bagi pembaca
 - a. Tidak ada satu orangpun di dunia ini yang tidak mengalami masalah, untuk itu dalam menghadapi segala bentuk permasalahan usahakanlah agar tidak selalu melihat atau bercermin ke masa lalu jika itu hanya menambah rasa sakit hati.
 - b. Semua pasangan suami istri dalam kehidupan rumah tangga selalu ada permasalahan yang silih ganti berdatangan, satu masalah selesai akan menyusul masalah selanjutnya, namun itulah kehidupan. Selesaikan masalah dengan kepala dingin tanpa turut campur keluarga besar, jika masalah itu sudah tidak bisa diselesaikan berdua, carilah anggota keluarga dianggap bisa menjadi penengah yang baik karena bagaimanapun juga perceraian bukanlah solusi yang terbaik dan yang terakhir.
2. Bagi Mahasiswa (khususnya jurusan BKI)

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih baik dan menambahkan referensi keilmuan bimbingan konseling islam khususnya terapi realitas dalam mengatasi *anxiety* (kecemasan)