

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis mengenai pendekatan *client centered* terhadap menantu wanita yang tinggal serumah dengan ibu mertua, yang peneliti lakukan melalui kegiatan observasi, wawancara, dan pengamatan langsung, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat Stres yang dialami oleh menantu wanita yang tinggal serumah dengan ibu mertua, menimbulkan gejala-gejala psikologis yaitu: Sedih, bingung, khawatir dan cemas, mudah emosi, tidak percaya diri, memendam perasaan, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan, keadaan, cemburu atau iri. Dari ke 4 klien tersebut dikatakan mengalami tingkat stres berat dilihat dari gejala-gejala maupun secara psikologis.
2. Proses pendekatan *client centered* terhadap menantu wanita yang tinggal serumah dengan ibu mertua, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual sangat efektif dalam menangani stres, dengan menggunakan proses *attending*, identifikasi masalah, ekspolorasi perasaan, eksplorasi ide, penguatan, dan evaluasi
3. Efektivitas penerapan pendekatan *client centered*, setelah dilakukannya Konseling *client centered*, setelah dilakukannya penerapan pendekatan *client centered* ini dalam mengatasi tingkat stres pada menantu wanita yang tinggal serumah dengan ibu mertua mengalami stres, terdapat perubahan yang baik seperti responden sebelumnya merasakan, memiliki gejala-gejala stres psikologis dan fisik. Gejala psikologis sedih, bingung, cemas, khawatir, mudah emosi, memendam perasaan sendiri, putus asa, cemburu atau iri. Namun setelah dilakukannya konseling *client centered*, responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia, pikiran dan perasaannya jauh lebih lega, mampu untuk mengontrol emosi, lebih optimis dalam menjalankan kehidupannya saat ini. Sedangkan gejala fisik yang dialami oleh responden seperti: sering pusing kepala, meningkatkan detak jantung,

responden sudah mengalami penurunan sakit kepala dan menerima kenyataan dengan ikhlas dan lebih sabar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang akan peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Para pasangan baru yang akan menikah sebaiknya harus memikirkan tempat tinggal, ekonomi, kejenjangan sosial nanti. Dan jika suami atau istri membawa istri atau suami untuk tinggal dengan mertua seharusnya jalani komunikasi yang baik terlebih dahulu, agar tidak mengalami stres yang berlebih karena akibat dari tinggal di rumah mertua.
2. Diharapkan kepada para menantu wanita yang tinggal dengan ibu mertua agar bisa menerima kenyataan dan mampu bertahan demi masa depan anak-anak, semoga bisa menerima keadaan dengan lapang dada, dan semoga senantiasa Allah SWT selalu memberikan kekuatan dan kesabaran.
3. Kepada para peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait tingkat stres yang di alami menantu wanita yang tinggal serumah dengan ibu mertua.