

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP kepada 5 wanita *single parent* yang mengalami stress, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Faktor yang menyebabkan stres pada wanita *single parent* terbagi dua yaitu faktor internal dari dalam diri karena tidak bisa menerima kenyataan, dan faktor eksternal karena memikirkan kebutuhan ekonomi, menanggung beban sendiri, memikirkan masa depan anak, dijauhi dari lingkungan, rasa trauma karena kejadian di masa lalu, tuntutan orangtua untuk menikah lagi, suami selingkuh dan meninggalnya suami. Hal ini membuat kondisi stres yang dialami wanita *single parent* menimbulkan beberapa gejala yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala fisik, dan gejala interpersonal.
2. Penerapan konseling realitas menggunakan konseling individual dengan teknik WDEP dalam mengatasi stres wanita *single parent* yaitu dengan cara membangun hubungan yang baik dengan responden (*attending*), mengidentifikasi permasalahan responden, mengeksplorasi keinginan responden, memberikan arahan atau tindakan, evaluasi tindakan, dan perencanaan yang masing-masing dibuat oleh responden.
3. Hasil penerapan konseling realitas dengan menggunakan teknik WDEP dapat mengatasi stres pada wanita *single parent*. Penerapan konseling realitas ini dapat meningkatkan kemampuan masing-masing responden dalam penyesuaian diri

terhadap stres yang dirasakan. Melalui kegiatan ini, responden diarahkan untuk dapat menerima keadaan yang sekarang dan tidak melihat kebelakang, serta bertanggungjawab terhadap apa yang Ia inginkan dan berkomitmen pada tindakan sehingga secara emosional responden dapat menyesuaikan diri ketika ada kondisi yang tidak sesuai dan tidak diharapkan terjadi.

## **B. Saran**

Sebagai penutup dalam penulisan skripsi ini, maka penulis bermaksud untuk memberikan saran kepada Responden JB, KL, TY, NN, dan KT agar dapat mengatasi stresnya.

1. Untuk responden JB, KL, TY, NN dan KT yang mengalami stres diakibatkan oleh perceraian ataupun kematian pasangannya agar dapat mengatasi stresnya dengan cara memanfaatkan waktu luangnya untuk hal-hal yang bermanfaat dan lebih mendekatkan diri kepada Allah, serta dapat mengikhlaskan dan melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik.
2. Untuk responden JB, KL, TY, NN dan KT agar dapat lebih rileks, dan terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dirasakannya kepada peneliti agar mendapatkan hasil akhir yang maksimal.
3. Untuk responden JB, KL, TY, NN dan KT yang sudah mengalami perubahan dalam mengatasi stresnya agar dapat terus menjaga dan meningkatkan aktivitas yang positif agar dapat mempertahankan kestabilan diri agar tidak kembali merasakan stres.