BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian diatas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi kecemasan yang dialami oleh responden YL, UL, BL, IH dan MS yang menjalani hubungan jarak jauh yaitu, gelisah, takut, sering melamun dan meningkatnya emosi saat sedang menjalani hubungan jarak jauh. Kurangnya komunikasi juga dapat membuat hubugan jarak jauh menjadi tidak harmonis.
2. Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT*) dalam membantu mengatasi kecemasan istri yang menjalani jarak jauh yaitu dengan cara : bekerja sama dengan responden untuk membangun hubungan yang baik, melakukan asesmen terhadap masalah pada ke- 5 responden, mempersiapkan untuk memulai konseling, mengevaluasi kembali apakah ada perubahan yang terjadi pada responden.
3. Hasil dari penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT*) terhadap responden YL yaitu YL kini menyibukkan diri dan banyak beraktivitas dengan anaknya, kemudian YL sekarang bisa lebih intens untuk menghubungi suaminya saat jarak mereka berjauhan. Pada responden UL yaitu ia menyibukkan diri dengan mengerjakan pekerjaan rumah dan juga belajar memasak. Hubungan konseli dengan suaminya juga terjalin lebih baik dari sebelumnya. Pada responden BL yaitu BL bisa membuat hubungan antara suami dengan anak-anaknya terjalin lebih baik dari sebelumnya, walaupun ia masih belum bisa membuka diri. Pada responden IH yaitu sekarang ia bisa lebih intensif menghubungi suaminya untuk mengurangi kecemasan terhadap penyakit suaminya. Pada responden MS yaitu ia dan suaminya lebih terbuka dan ia bisa menahan emosinya.

B. Saran

Sebaiknya untuk mengurangi kecemasan yang dialami selama jarak jauh dengan suami yaitu bisa saling menjaga komunikasi dan meningkatkan keharmonisan setiap kali berkomunikasi, agar selalu terhindar dari perasaan cemas yang menghampiri. Antara suami maupun istri harus saling sama-sama terbuka tentang masalah yang terjadi dalam keluarganyaa

1. Untuk responden YL,UL,BL,IH dan MS yang mengalami kondisi kecemasan karena sedang menjalin hubungan jarak jauh dengan suami agar dapat mengontrol kecemasan yang ada dalam diri juga meningkatkan sikap dan aura yang positif pada dirinya, maka nantinya dapat mengatasi masalah-masalah yang dialami dan dihadapi dengan baik serta terselesaikan dengan cepat.
2. Untuk responden YL,UL,BL,IH dan MS dalam melakukan proses konseling agar bisa menjadi diri sendiri dan lebih terbuka dalam penyampaian masalah supaya proses pelaksanaan konseling mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Untuk responden YL,UL,BL,IH dan MS yang sudah mengalami perubahan dalam dirinya agar bisa meningkatkan terus agar tidak kembali mengalami kecemasan. Perbanyak lakukan aktivitas yang dapat mengurangi kecemasan tersebut supaya hidup bisa lebih optimal.