

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif kepada responden mengenai penyesuaian diri wanita pasca perceraian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dapat mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian, yaitu terhadap responden S, SA, dan SN. Proses tersebut mampu berjalan dengan lancar menggunakan langkah-langkah seperti identifikasi masalah, diagnose, prognosa atau langkah yang digunakan untuk menetapkan jenis bantuan yang dibutuhkan, pemberian treatment menggunakan teknik kognitif kepada responden S, SA, dan SN, melakukan evaluasi agar mengetahui perubahan yang terjadi pada masing-masing responden setelah proses konseling dilakukan.
2. Penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif untuk mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian dapat dinyatakan cukup efektif dengan adanya perubahan yang ada pada diri masing-masing responden.
3. Hasil dari penerapan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian setelah melakukan konseling terhadap responden S, SA, dan SN terdapat beberapa perubahan sebelum dan sesudah melakukan konseling diantaranya sebagai berikut:
  - a. Responden S

Sesudah melakukan konseling responden S mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan baik, mampu berpikir rasional, responden S juga mampu menerima keadaan dan memiliki motivasi untuk mengembangkan dirinya dan menjadi wanita yang sukses serta memiliki kepercayaan diri yang baik.

b. Responden SA

Sesudah melakukan konseling responden SA memiliki penyesuaian diri yang baik, mampu menghilangkan pikiran-pikiran irrasional yang ada dalam dirinya dan mampu berpikir rasional terhadap segala sesuatu. Responden SA juga menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, saat ini ia mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan baik.

c. Responden SN

Sesudah melakukan konseling responden SN memiliki penyesuaian diri yang cukup baik, responden SN juga mampu menghilangkan pikiran-pikiran irrasional yang ada pada dirinya dan mampu mengubah pikirannya menjadi rasional. SN juga mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan baik dan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjalani hidup.

## **B. Saran**

1. Bagi responden atau pembaca yang mengalami permasalahan mengenai rasa percaya diri hendaknya memiliki motivasi agar dapat berubah menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan lebih percaya diri.
2. Untuk masyarakat Desa Mekar Agung agar tidak memandang sebelah mata dan harus menghargai wanita yang memiliki status seorang janda.

3. Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi terkait pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk mengetahui validitas keberhasilan pendekatan *Ratioal Emotive Behavioral Therapy* (REBT) kepada kelompok yang lebih luas.