

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penelitian, dapat menyimpulkan bahwa penelitian yang telah diteliti mengenai gejala-gejala stres yang didapati oleh klien dan penerapan konseling dengan pendekatan terapi realitas untuk mengatasi stress akibat krisis pdam di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang, yakni sebagai berikut.

1. Gejala-gejala stres yang dialami oleh FI, RA dan SH adalah pusing, bingung, insomnia, mudah marah, nafsu makan berkurang, cemas, tekanan darah meningkat, sulit berkonsentrasi, cuek dan menjadi pendiam. Faktor yang mempengaruhi stres yang dialami oleh ketiga klien adalah faktor psikologis dan jenis stres yang dialaminya termasuk ke dalam jenis stres sedang.
2. Konseling realitas pada penelitian ini yang telah dilaksanakan dalam empat kali pertemuan yang meliputi empat tahapan yakni Pertama, *attending*, membangun hubungan dengan klien. Kedua mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh klien. Ketiga, memfasilitasi perubahan dengan teknik WDEP dan. Keempat evaluasi dari proses konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya pada klien. Dan hasil dari penerapan konseling realitas tersebut dapat dilihat dari perubahan perilaku dan pola pikir klien. Dengan berusaha menjadi lebih baik dari sebelumnya, menerima kenyataan klien tentang permasalahan yang dialaminya dan mampu mengurangi gejala-gejala stres yang dialami oleh ketiga klien tersebut.

B. Saran

1. Bagi klien
 - a. Untuk klien disarankan untuk berusaha lebih baik, menerima kenyataan dengan permasalahan kehidupannya dan mampu mengontrol emosi
 - b. Untuk klien diharapkan mampu mengatasi masalahnya dengan berkonsultasi kepada orang yang lebih ahli seperti psikolog
2. Bagi PDAM
 - a. Untuk pihak PDAM diharapkan harus lebih meningkatkan pelayanan *service*, pengecekan pipa-pipa dan penanganan cepat terkait keluhan masyarakat.
 - b. Untuk pihak PDAM diharapkan untuk memberi air bersih dengan mengirim mobil air tandon PDAM ke pemukiman warga Desa Dukuh.