

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis mengenai penerapan teknik *client cetered counseling* untuk meminimalisir stres pada perempuan akibat perceraian pernikahan dini, melalui kegiatan observasi, wawancara, dan pengamatan langsung, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Stres yang dialami oleh perempuan akibat perceraian menimbulkan gejala-gejala psikologis yaitu: Sedih, bingung, khawatir dan cemas, mudah emosi, tidak percaya diri, memendam perasaan, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan, keadaan, dan iri. Dari ke 5 responden disebutkan dikatakan mengalami tingkat stres berat dilihat dari gejala-gejala maupun secara psikologis.
2. Penerapan *Teknik Client Centered counseling* untuk meminimalisir pada perempuan akibat perceraian, dikatakan berhasil karena dalam penerapan teknik ini dibutuhkan ekstra keterampilan peneliti agar responden mampu berusaha untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialaminya, dan membutuhkan usaha yang cukup agar responden mau berusaha dan mampu stres yang dialaminya, karena dalam hal konseling responden sendiri yang harus berusaha ingin sembuh dari rasa stres dan tertekan yang dialaminya. Karena tekanan itu akan hilang jika reponden sendirilah yang ingin berusaha untuk bangkit dari rasa sedih yang dialaminya, peneliti hanya bisa membantu responden agar mampu mencari jalan keluar dari masalah yang dialami reponden.

Hasil dari Penerapan Teknik *Client Centered Counseling*, ini berhasil untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dialami responden. Setelah dilakukannya penerapan teknik *client centered counseling* untuk meminimalisir stres pada perempuan akibat perceraian pernikahan dini terdapat perubahan yang baik seperti sebelum merasakan,

memiliki gejala-gejala stres psikologis dan fisik. Gejala psikologis sedih, bingung, khawatir, mudah emosi, memendam perasaan sedih, bingung, khawatir, mudah emosi, memendam perasaan sendiri, putus asa. Namun setelah dilakukan konseling *client centered*, responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia, pikiran dan perasaannya jauh lebih lega, mampu untuk mengontrol emosi, lebih optimis dalam menjalani 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. Perempuan dalam penelitian ini diharapkan untuk mengembangan pikiran yang lebih positif agar tidak tertekan sehingga minimbulkan stres dan harus bisa berpikir untuk kedepannya membedakan mana yang baik dan yang buruk untuk dirinya sendiri, karena menikah harus siap dari segi apapun, mulai dari mental, ekonomi, lahir maupun batin, karena jika belum siap akan sangat beresiko, mulai dari kekerasan dalam rumah tangga serta membahayakan dirinya sendiri lagi jika kondisi ibu sedang hamil di usia dini.
2. Pada proses penerapan teknik *client centered counseling* diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar lebih melakukan penelitian yang mendalam lagi terkait stres terhadap perempuan akibat perceraian dan tidak hanya berhenti dalam 3 kali pertemuan.