

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis mengenai penerapan terapi realitas pada stres istri pekerja yang terkena PHK, yang peneliti lakukan melalui kegiatan observasi, wawancara, dan pengamatan langsung, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi stres yang dialami istri pekerja yang terkena PHK menimbulkan gejala-gejala psikologis, yaitu: sedih, bingung, khawatir, cemas, mudah emosi, tidak menerima keadaan.

2. Proses penerapan terapi realitas terhadap stres istri pekerja yang terkena PHK, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual yaitu: membangun hubungan (attending), mengidentifikasi masalah, memfasilitasi perubahan terapis, evaluasi. Dalam terapi realitas ini, teknik yang digunakan dalam proses konseling, peneliti menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti releksasi dan klasifikasi untuk menciptakan kondisinya yang emosional yang aman dimana responden dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas dan menerima keadaan.

3. Efektifitas penerapan konseling realitas, setelah dilakukannya penerapan terapi realitas ini dalam mengatasi stres pada istri pekerja yang terkena PHK, terdapat perubahan yang baik, seperti responden sebelumnya merasakan, memiliki gejala-gejala stres psikologi dan fisik. Gejala psikologis sedih, bingung, takut, cemas, mudah emosi, tidak menerima keadaan, namun setelah dilakukannya konseling terapi realitas responden sudah bisa menerima keadaan dan lebih tenang, pikiran dan perasaannya jauh

lebih lega, maupun untuk mengontrol emosi. Sedangkan gejala fisik yang dialami responden seperti: sering pusing kepala dan meningkatnya detak jantung, responden sudah mengalami penurunan sakit kepala dan menerima keadaan dengan ikhlas dan sabar.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang akan peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada para istri pekerja yang terkena PHK, agar bisa menerima keadaan dan mampu bertahan demi keluarga, semoga bisa menerima keadaan dengan lapang dada.
2. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait stres yang dialami istri pekerja yang terkena PHK.

