

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat menyimpulkan bahwa penelitian yang telah diteliti mengenai gejala-gejala cemas yang dialami oleh klien dan penerapan konseling dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi cemas ibu rumah tangga pemakai jasa bank keliling di Desa Pamanuk, Kecamatan Careng, Kabupaten Serang, yakni sebagai berikut:

1. Kondisi ibu rumah tangga di Desa pamanuk Kecamatan careng mengalami gejala-gejala cemas yang telah di kemukakan. Gejala kecemasan dari 3 klien antara lain : Gejala Kognitif, Gejala Tingkah laku, Gejala fisik, dan Gejala emosi atau perasaan. Seperti pusing, kebingungan, susah tidur, mudah tersinggung kehilangan nafsu makan tekanan darah meningkat, sulit berkonsentrasi, cuek dan menjadi pendiam. sering melamun, mudah emosi, menjadi pendiam, dan lainnya.
2. Konseling Islam dengan Penerapan Terapi Realitas yang telah dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dengan masing masing klien MI, KH, SH. Maka penerapan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan akibat kondisi ekonomi di Desa Pamanuk, Kecamatan Careng, Kabupaten Serang. Dengan meliputi empat tahapan yakni pertama, *attending* yaitu 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.
3. Adapun hasil dari penerapan konseling Islam dengan terapi realitas terlihat pada perubahan perilaku dan pola pikir klien, setiap klien

berusaha menjadi lebih baik dari sebelumnya menerima kenyataan permasalahannya..

## **B. Saran**

### 1. Bagi Klien

- a. Disarankan untuk terus berusaha lebih baik, untuk memmanage diri agar bisa menerima kenyataan dengan permasalahan kehidupan dan mampu mengontrol emosinya.
- b. Diharapkan bisa mengkomunikasikannya dengan berkonsultasi kepada orang yang lebih ahli seperti psikolog atau konselor.