

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis mengenai penerapan terapi realitas terhadap istri pertama yang dipoligami, yang peneliti lakukan melalui kegiatan observasi, wawancara, dan pengamatan langsung, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi Stres yang dialami oleh Istri pertama yang dipoligami menimbulkan gejala-gejala psikologis yaitu: Sedih, bingung, khawatir dan cemas, mudah emosi, tidak percaya diri, memendam perasaan, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan, keadaan, cemburu atau iri.
2. Proses penerapan terapi realitas terhadap istri yang dipoligami, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual, yaitu : membangun hubungan (*Attending*), mengidentifikasi masalah, memfasilitasi perubahan terapeutis, evaluasi. Dalam terapi realitas ini, teknik yang digunakan dalam proses konseling, peneliti menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti releksi dan klarifikasi untuk menciptakan suasana

kondisinya dan emosional yang aman di mana responden dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis dan menerima kenyataan.

3. Efektifitas penerapan konseling realitas, setelah dilakukannya penerapan terapi realitas ini dalam mengatasi istri pertama yang dipoligami mengalami stres, terdapat perubahan yang baik seperti responden sebelumnya merasakan, memiliki gejala-gejala stres psikologis dan fisik. Gejala psikologis sedih, bingung, cemas, khawatir, mudah emosi, memendam perasaan sendiri, putus asa, cemburu atau iri. Namun setelah dilakukannya konseling terapi realitas responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia, fikiran dan perasaannya jauh lebih lega, mampu untuk mengontrol emosi, lebih optimis dalam menjalankan 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. Kepada para suami yang akan menikah lagi agar dapat meminta izin terlebih dahulu kepada istri pertamanya agar istri pertama tidak mengalami stres yang berlebih karena akibat dari pernikahan suami yang keduanya tanpa izin sebelumnya.
2. Diharapkan kepada para istri pertama yang dipoligami agar bisa menerima kenyataan dan mampu bertahan demi masa depan anak-anak, semoga bisa menerima keadaan dengan lapang dada, dan semoga senantiasa Allah SWT selalu memberikan kekuatan dan kesabaran.
3. Kepada para peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait stres yang dialami istri pertama yang dipoligami.