

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan-pembahasan sebelumnya penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan yaitu :

1. Bentuk-bentuk problem adaptasi ibu muda didalam rumah tangga diantaranya adalah sebagai berikut : adaptasi terhadap keluarga suami, adaptasi dengan pasangan, adaptasi keuangan pasangan dan adaptasi terhadap peran baru.
2. Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga meliputi penggunaan teknik diantaranya *Attending* dan *Asesmen*, setelah itu konselor menggunakan teknik-teknik seperti kognitif dengan melakukan dialog dengan klien untuk menentang ide-ide irrasioal klien dengan pendekatan logika, realisme dan kemanfaatan. Kemudian konselor memberikan tugas rumah *home work assignments*, setelah itu beralih ke teknik selanjutnya yakni teknik perilaku yang didalamnya terdapat teknik *social modeling* dan *reinforcement* yang bertujuan untuk membentuk tingkah laku baru. Kemudian penggunaan teknik emotif yang bertujuan untuk belajar tidak membebani pikiran-pikirannya dengan semua reaksi ataupun perkataan yang pernah dilontarkan orang lain.

3. Dampak penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah semula klien mengalami penurunan rasa kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan, mudah putus asa, merasa tidak mempunyai harga diri, merasa tertekan dan pesimis. Setelah klien diberikan *treatment* oleh konselor sekarang klien merasa rasa kepercayaan dirinya sudah mulai tumbuh, mempunyai motivasi kembali untuk menjalankan kehidupannya, dan tidak berusaha menarik diri dari lingkungan. Rasa putus asa, tertekan sudah sudah dapat diminimalisir oleh klien.

B. Saran

Penulis menyampaikan beberapa saran yang diajukan untuk :

1. Penulis berharap kepada para orang tua ibu muda untuk memberikan perhatian lebih dan memberikan dorongan moril agar problem yang dihadapi tidak menjadikan suatu beban yang berat bagi ibu uda
2. Kepada Bapak, Ibu dan keluarga selayaknya memberikan motivasi serta arahan untuk putra putrinya, mengingat peran orang tua sangat penting akan terselesainya tugas akhir ini
3. Penulis berharap agar dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan komperhensif terkait tema yang telah dibahas sebelumnya.
menurunnya rasa kepercayaan diri dan menarik diri dari lingkungan, mudah putus asa, merasa tidak mempunyai harga diri dan merasa tertekan, pesimis.