

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Didapatkan kesimpulan berdasarkan penelitian dan pembahasan hasil dari penelitian yang telah diteliti mengenai stres yang dialami subjek dan penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres pada Ibu pasca melahirkan dari hamil pranikah yakni sebagai berikut:

1. Pada kehamilan pranikah, masih ada beberapa wanita yang belum siap menjadi ibu. Pikiran dan sikap irrasional mereka membuat perempuan menderita depresi, yang menyebabkan stres terus menerus. Tentu saja berdampak buruk pada diri mereka sendiri, anak-anak mereka, dan suami mereka. Banyak faktor eksternal yang bisa membuat stres, seperti perilaku suami terhadap istrinya yang tidak mau kalah atau mengalah, suami yang tidak mengizinkan istrinya untuk keluar rumah lantaran karena suami mudah cemburu sehingga menghambat interaksi sosial istri dengan lingkungan. Kesalahpahaman suami

yang senang berkomunikasi dengan wanita lain hingga selingkuh, suami yang tidak mau bekerja, kesalahpahaman antara dua belah pihak keluarga. Hal tersebut membuat keluarga tidak harmonis dan rentan dalam perselisihan keluarga.

2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga proses tahapan konseling. Pada proses tersebut peneliti menggunakan delapan tahapan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* REBT dan menggunakan tiga teknik yaitu teknik kognitif, teknik *imageri*, teknik behavior. Proses konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kurang efektif dalam mengatasi stres pada ibu pasca melahirkan dari hamil pranikah. Hasil dari penelitian ini bervariasi pada setiap konseli atau responden, karena setiap responden memiliki kepribadian dan niat yang berbeda dalam usaha untuk merubah dirinya. Responden RK dan MY sudah mulai ada perubahan dari tiap-tiap permasalahannya. Sedangkan MS baru bisa merubah

dirinya untuk mengontrol emosinya saat stres namun belum bisa mengatasi hal yang membuatnya stres yaitu tidak bisa terbuka dengan orang lain terutama keluarganya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan ditemukannya beberapa permasalahan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran. Saran-saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi orang tua lebih memahami perannya di rumah agar lebih bisa memperkuat landasan keagamaan, memberikan pendidikan, pengawasan dan perhatian yang memadai kepada anak perempuannya serta menerima anak perempuannya agar bisa menjalani kehidupan dengan baik lagi.
2. Memberdayakan teman sebaya untuk mendorong aktivitas lebih aktif sehingga dapat menambah wawasan dan kedewasaan berdasarkan usia.
3. Bagi para responden diharapkan lebih semangat dan komitmen beribadah untuk memperkuat diri dan bisa

belajar menerima diri serta menjadi istri yang sesuai dengan perintah dalam syariah.

4. Bagi para suami responden agar bisa lebih dewasa dan menerima serta menggali pelajaran dari apa yang sudah terjadi dengan mengambil hikmahnya untuk menjadi diri yang lebih baik.
5. Bagi peneliti, diperlukan penelitian lebih lanjut dan diharapkan mahasiswa lain dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan konseling yang lain.

