

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan tiga hal serta menjadi jawaban atas rumusan masalah yang menjadi pedoman dalam melakukan penelitian:

1. Bentuk pikiran negatif mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan tepatnya di Fakultas Dakwah terasa belum maksimal, indikatornya ialah: masih merasa cemas, takut, ragu, *overthinking*, kurang percaya diri untuk menikah karena pemikiran irasional (*negative thinking*) yang diciptakan oleh dirinya sendiri, serta akibat adanya trauma karena masa lalu.
2. Proses pelaksanaan konseling individual yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Pertemuan pertama yaitu melakukan asesmen, pertemuan kedua menentukan tujuan dan implementasi teknik *self management*, pertemuan ketiga melakukan tindak lanjut permasalahan pada pertemuan kedua, dan pertemuan terakhir/keempat melakukan evaluasi dan pengakhiran kegiatan layanan konseling individual dengan klien.
3. Hasil dari proses penerapan teknik *self management* kepada 2 responden SR sebelum konseling kondisi psikologisnya memiliki kecemasan, *overthinking* dan memiliki perasaan takut, setelah melakukan konseling mulai sedikit ada perubahan yaitu rasa cemas dan takut nya mulai dapat berkurang, juga mencoba untuk tidak *overthinking* lagi. Pada responden TY sebelum konseling memiliki kecemasan, kurang percaya diri, dan trauma sebab masa lalu, setelah melakukan konseling mulai ada perubahan yaitu rasa cemas nya mulai berkurang, mencoba untuk percaya diri, tetapi trauma nya tidak dapat di atasi.

B. Saran

1. Bagi responden
Bagi responden disarankan untuk terus mempelajari ilmu-ilmu terkait pernikahan dan lebih dapat mengelola dirinya terutama keadaan emosional nya.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah teori-teori baru yang lebih relevan, agar pembaca selanjutnya mendapat ilmu yang lebih banyak tentang ilmu pernikahan.