

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada kurun waktu kurang lebih satu bulan, dimulai pada awal juni dan diakhiri pada awal juli yang mengenai penerapan teknik *Self Management* dalam mengatasi gangguan penyesuaian diri yang dialami anak pasca pernikahan kedua dari orangtuanya di Kecamatan Ciwandan Kota Cilegon, dari penelitiannya didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi gangguan penyesuaian diri yang dialami anak pasca pernikahan kedua adalah merasa tidak aman, terpukul dan merasa kehilangan kasih sayang, mudah marah, merasakan kesepian yang mendalam, sedih dan kecewa, cenderung menyalahkan diri sendiri, tidak percaya diri dan takut untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis/pasangannya.
2. Pada penerapan teknik *self management* yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga responden ini melalui 3 tahapan, yaitu tahap *self monitoring* atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan, atau hukuman.
3. Hasil dari konseling individual yang menggunakan penerapan teknik *self management* berdampak dapat mengubah perilaku dan pola pikir menjadi lebih baik lagi dan

membuahkan hasil dalam mengurangi gangguan penyesuaian diri pada anak remaja pasca pernikahan kedua. Responden dapat mengurangi dan mengontrol dirinya sendiri terhadap pola pikir, tingkah laku dan perbuatan yang buruk menjadi lebih baik lagi dengan menerapkan bahwasannya dengan keberaniannya memulai suatu komunikasi dan keterbukaan diri terhadap orangtuanya akan membuatnya mudah untuk bisa mengemukakan pendapatnya atau sesuatu yang responden butuhkan, tidak mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi padanya, dan bisa kembali membangun keharmonisan dalam keluarga, hidup dengan kerukunan dan penuh perhatian serta kasih sayang sehingga responden tetap dapat merasakan peran penting orangtuanya dalam proses tumbuh kembangannya walaupun dengan ayah atau ibu sambungannya.

B. Saran

1. Anak yang mengalami gangguan penyesuaian diri dalam penelitian ini diharapkan bisa lebih bijak dalam berprasangka terhadap ayah atau ibu sambungannya dan lebih bijak lagi untuk mengambil suatu tindakan dan berperilaku terhadap orangtua sambungannya. Diharapkan untuk kedepannya anak yang mengalami gangguan penyesuaian diri ini dapat berpikir untuk jangka yang panjang dan dampak dikemudian hari dalam mengambil suatu keputusan tindakan, dan berperilaku.

2. Pada proses penerapan teknik *self management* ini diharapkan pada peneliti selanjutnya lebih banyak melakukan pembangunan hubungan dengan responden atau melakukan *assessment* dengan responden, tidak hanya berhenti pada tiga kali pertemuan.
3. Anak yang mengalami gangguan penyesuaian dalam penelitian ini diharapkan terus mempertahankan dan mengembangkan pola pikir, tingkah laku dan perilakunya dan tidak lagi menutup diri terhadap orangtuanya tentang perasaan-perasaan yang dialaminya.