

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* untuk membentuk *psychological well-being* pada remaja di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten. Peneliti menyimpulkan hasil dari rumusan masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi remaja di UPTD perlindungan Sosial sebelum penerapan konseling antara lain merasa kurang percaya diri, merasa banyak kekurangan dan belum bisa menerimanya, sering kali kesal terhadap diri sendiri, *overthinking* terhadap penilaian orang lain, sering menyendiri, merasa minder dan sulit menjalin hubungan yang positif dengan orang, belum bisa mengambil keputusan/solusi dari permasalahan yang dialami serta tidak aktif mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar. Adapun kondisi psikologisnya antara lain tidak nafsu makan, merendahkan diri sendiri, *overthinking*, merasa tidak tenang dan takut serta berpikir negatif. Berdasarkan kondisi tersebut dapat dikatakan belum terbentuknya *psychological well-being* pada remaja di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten.
2. Proses penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* pada remaja di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten yaitu peneliti menggunakan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* ini dilakukan kepada empat responden yaitu LA, SI, SS, dan TA. Dengan empat kali pertemuan dengan waktu 40-60 menit. Memuat tiga tahapan disetiap pertemuannya yaitu tahap pertama sebagai pembuka dan proses penyadaran konseli tentang permasalahan yang dialami, tahap kedua sebagai inti yaitu proses implementasi teori dan teknik konseling yakni pembahasan jurnal yang telah ditulis oleh responden, tahap ketiga sebagai penutup dengan

proses menyimpulkan hasil dan perkembangan kemajuan responden. konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* ini berjalan dengan baik dan lancar, namun tidak lepas dari berbagai hambatan yang ada seperti keterbatasan pengetahuan peneliti dan penyesuaian waktu yang sama dengan responden.

3. Kondisi setelah penerapan konseling yaitu remaja sudah mulai bisa memaknai hari-hari yang ia lewati, bisa menuangkan perasaan dan pikirannya dengan kegiatan *journaling*, merasa lebih bersyukur, bisa berpikir positif dibandingkan sebelumnya, remaja juga sudah mulai bisa menerima dirinya walau perkembangannya belum signifikan, sudah mulai bisa menjalin hubungan yang hangat dengan teman sekitar, sudah mulai mampu mengatasi tekanan untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, sudah mulai mengikuti kegiatan disekitar lingkungannya, namun belum mengalami perkembangan pada tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Oleh karena itu bisa dikatakan sudah mulai terbentuknya kesejahteraan psikologis pada remaja walau belum sepenuhnya terbentuk. Hal ini sesuai dengan dimensi *psychological well-being* yang menjadi indikator pada penelitian ini. Di mana setelah melakukan konseling ini penerimaan diri remaja jauh lebih baik, hubungan positif dengan orang lain jauh lebih baik, kemandirian dan penguasaan lingkungan juga jauh lebih baik. Namun pada aspek tujuan hidup dan pengembangan pribadi belum terjadi perkembangan.

## **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih menguasai dan memahami teori, pendekatan dan teknik bimbingan konseling yang dibutuhkan dalam pelaksanaan layanan konseling. Peneliti juga diharap mampu untuk membantu dalam penyelesaian dan pemecahan masalah yang terjadi selama proses penelitian berlangsung dan juga harus bisa menghadapi hambatan-hambatan yang ada selama proses penelitian agar proses penelitian dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan.

2. Bagi para remaja diharapkan untuk lebih bisa mengontrol pikiran-pikiran negatifnya yang dapat menjadi penyebab dari permasalahan yang dialami sehingga dapat lebih bersyukur dan berpikir positif.
3. Bagi lembaga diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengetahui kondisi psikologis remaja. Lembaga juga diharapkan dapat membuat ruang konseling khusus agar dapat menjadi wadah untuk remaja dalam menceritakan permasalahannya serta mendatangkan mentor untuk pengembangan minat dan bakat remaja.