

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan tiga hal dan menjadi jawaban atas rumusan masalah yang menjadi pedoman dalam melakukan penelitian.

1. Pola hidup dewasa awal di Desa Pisangan Jaya belum sepenuhnya memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya. Kondisi yang dialami yaitu gangguan tidur atau insomnia. Indikatornya adalah tidak memiliki inisiatif untuk menerapkan pola hidup sehat, tidak mampu mengatur waktunya dengan baik, malas untuk memulai hal-hal yang sebetulnya baik untuk dirinya, sudah terbiasa menjalani pola hidup yang kurang teratur walaupun mereka merasakan sendiri akibatnya dan tidak memiliki keinginan yang kuat untuk merubah kebiasaan.
2. Proses pelaksanaan konseling behavioral menggunakan teknik *self-management* ini dilaksanakan dalam empat tahap pertemuan. Pertemuan pertama yaitu asesmen. Pertemuan kedua yaitu menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan implementasi teknik *self management*. Pertemuan ketiga melakukan tindak lanjut. Dan pertemuan keempat yaitu evaluasi hasil konseling dan pengakhiran proses konseling.
3. Pola hidup responden setelah diberikan treatment konseling behavioral menggunakan teknik *self management* menjadi lebih baik, responden sudah mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya seperti makan dengan teratur, istirahat dengan cukup, aktif berolahraga dan dapat mengatur dirinya dengan baik.

B. Saran

Pada bagian akhir, peneliti akan menyampaikan saran untuk pihak yang bersangkutan, calon konselor maupun pihak yang akan membaca penelitian ini:

1. Untuk konseli sebaiknya menjalani pola hidup yang sehat seperti, makan teratur, mengkonsumsi sayuran, tidur dengan teratur dan menghindari begadang yang tidak penting, melakukan olahraga serta mampu mengatur waktu dan pikirannya dengan baik.
2. Bagi calon konselor dan peneliti selanjutnya, sebaiknya terus mengasah keterampilan yang berkaitan dengan konseling. Keterampilan komunikasi juga sangat penting agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar.
3. Untuk konseli yang sudah berhasil diharapkan mampu mempertahankan dan terus berusaha untuk jadi yang lebih baik agar kebiasaan-kebiasaan yang dihilangkan tidak dilakukan lagi.