

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi remaja insomnia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu atah hati karena laki-laki yang sangat diharapkan malah berselingkuh, cemburu sosial karena pilih kasih orang tua terhadap anak kandung, broken home akibat dari perceraian orang tua, lalu anak dititipkan kepada neneknya, dan salah melanjutkan sekolah dikarenakan keadaan finansial yang kurang memadai.
2. Penerapan konseling behavioral bagi perilaku remaja insomnia di Kampung Rengat Masjid, Desa Karyasari, Kecamatan Cikedal, Kabupaten Pandeglang menggunakan tahapan-tahapan konseling yaitu: asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), implementasi teknik (*technique implementation*), evaluasi dan pengakhiran (*evaluation termination*). Teknik yang digunakan dalam proses konseling behavioral yaitu teknik relaksi otot, teknik relaksi mengolah emosi.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan penulis dalam pembahasan.

1. Bagi remaja, sebaiknya lebih menyanyangi diri sendiri, agar menjadi penerus bangsa dan agama yang lebih baik. Tubuh manusia mempunyai batas lelah jika terus menerus tidak tidur, badan akan menjadi cepat lesu, kurang stamina dan tidak bergairah ketika tidur tidak cukup.
2. Untuk orang tua, diharapkan agar lebih meningkatkan pengawasan kepada anak-anaknya dan terutama perilaku serta kasih sayang yang cukup untuk anak, karena anak adalah investasi dunia khirat.
3. Penulis berharap semoga di kemudian hari akan ada penelitian yang mendalam terkait penelitian remaja insomnia.