

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari kelima responden dalam meningkatkan pola hidup sehat remaja di era *new normal*, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat penulis rangkum yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi remaja saat *new normal* seperti tidur larut malam bahkan sampai mengalami *insomnia*, kurang bergerak, memakan makanan siap saji, kurang mengonsumsi vitamin. Karena kondisi tersebut, fisik remaja juga menjadi terganggu. Salah satunya dalam hal berat badan. Terdapat satu responden yang memiliki perawakan tubuh yang lumayan berisi ditambah pula dengan kurangnya olahraga membuat responden tersebut tak jarang terkena penyakit. Ke-empat responden lain-pun sama, mereka memiliki perawakan yang kecil atau kurus. Hal itu dikarenakan sering begadang dan pola makan yang tidak teratur.
2. Proses konseling dengan teknik *self management* ini dilakukan sekitar 2-3 bulan. Dalam melakukan kegiatan ini penulis berusaha untuk tetap tenang agar para responden dapat terbuka mengenai permasalahannya. Kegiatan konseling ini, penulis mencoba membantu

memberikan nasihat dan masukan-masukan yang dapat mengatasi permasalahan responden. Salah satunya dengan meminta kepada responden untuk membuat jadwal kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu, penulis juga sedikit memberikan sentuhan dasar teknik konseling seperti perilaku *attending*, empati, pertanyaan terbuka, dan dorongan minimal dan lainnya.

3. Dari kegiatan konseling yang sudah dilakukan, Dari ke-5 responden, 3 diantaranya mampu mengubah pola hidupnya dengan baik seperti mampu mengatur waktu tidurnya agar tepat waktu. Kemudian kedua responden yakni NK dan AFU, NK sedikit-sedikit mampu mengubah pola tidurnya walaupun terkadang NK begadang sesekali. AFU, biarpun sudah bisa mengatur pola hidupnya agar lebih sehat, nyatanya kebiasaan AFU dalam menginap di kediaman temannya sulit untuk diubah. AFU juga sesekali begadang. Perubahan tersebut dapat dilihat setelah para responden menerapkan teknik tersebut melalui proses konseling. Tentunya, dalam menerapkan pola hidup tersebut dibutuhkan niat dan tekad yang kuat dari diri seorang responden. Selain itu, teknik yang digunakan oleh saya dalam proses konseling juga membantu para responden dalam menyampaikan permasalahannya. Perubahan yang dihasilkan dari proses konseling ini juga tidak luput dari adanya niat dan usaha responden dalam

mengubah perilaku maupun pola hidupnya. Dukungan dari keluarga juga mempengaruhi keberhasilan responden dalam menerapkan pola hidup sehat ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang mampu penulis berikan kepada masyarakat. Khususnya bagi para remaja masa kini, diantaranya:

### **1. Bagi Penulis**

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu kita semua dalam menghadapi pandemi *Covid-19*. Selain itu, penulis juga diharapkan untuk lebih banyak mendapatkan sumber atau referensi terkait permasalahan yang dibahas.

### **2. Bagi Responden**

Untuk responden diharapkan untuk selalu menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat, mengikuti protokol kesehatan dengan baik dan benar. Dan juga diharapkan bagi responden untuk menjadi pribadi yang lebih disiplin.

### **3. Bagi Jurusan**

Untuk jurusan diharapkan untuk lebih memperbanyak kajian keislaman yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling.

4. Bagi Perguruan Tinggi

Untuk perguruan tinggi diharapkan bisa menjadi suatu pembelajaran dan ilmu pengetahuan yang bisa bermanfaat untuk semua orang dan dapat digunakan dengan baik dan benar