

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari kelima responden yang sudah saya wawancarai, kelima responden tersebut mengalami berbagai masalah yang berbeda-beda diantaranya RN mengalami keluhan (1) sulit tidur karena bermain game online ditongkrongan (bermula 2020 sampai 2022) (2) konseli merasa beban tugas dari sekolah sehingga konseli sulit tidur karena sering memikirkannya (3) ajakan teman secara paksa jika tidak mengikuti akan dihina dan dibully di depan teman dan kalangan sosial, serta pergaulan lingkungan yang bermain online game dan konseli percaya bahwa ini adalah efek dari insomnia atau masalah tidurnya (4) mudah marah. Sedangkan KA mengalami keluhan (1) sulit tidur karena bermain online game ditongkrongan (bermula dari 2020 sampai 2022 sekarang) (2) konseli merasa terganggu sama kakanya sehingga konseli mudah marah kepada kakanya (3) sering menguap disiang hari. Sedangkan MA mengalami keluhan (1) sulit tidur karena bermain online game ditongkrongan (bermula dari 2020 sampai 2022 sekarang) (2) Mudah lupa saat berbelanja (3) sering sakit dan nyeri otot (4) meriang dan menggigil (5) gangguan sistem kekebalan tubuh. Sedangkan LH mengalami keluhan (1)

sulit tidur karena sering nonton film series dan sudah berlangsung selama satu bulan (2) konseli merasa jenuh saat malam hari (3) adanya wifi dan laptop dikamar. Dan yang terakhir konseli RA mengalami keluhan (1) sulit tidur karena sering nonton film drakor dan sudah berlangsung selama dua minggu (2) konseli merasa jenuh, bete dan kesepian saat dikamar (3) adanya wifi dan laptop dikamar

2. Proses penerapan teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Insomnia* Pada Remaja Awal di Kp. Cigudang. Penulis melakukan konseling dengan menggunakan teknik *self management* yang bertujuan untuk mengatasi *insomnia* pada responden. Dari hasil yang dilakukan pada 4 pertemuan kepada RN, KA dan MA dengan pendekatan teknik *self management* yaitu assesmen dengan melakukan wawancara kemudian menentukan tujuan konseling. Setiap proses treatment yang dilakukan memberikan cobaan sendiri. Kunci sukses dalam keempat proses tersebut hanyalah kesabaran.
3. Hasil penerapan teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Insomnia* Pada Remaja Awal di Kp. Cigudang. Hal ini terlihat dari proses konseling yang diberikan konselor kepada konseli terhadap permasalahan *insomnia* atau masalah tidur yang dihadapi oleh konseli. tiga kehidupan sehari-hari konseli menjadi lebih positif dan normal karena pengendalian diri yang dilakukan sehingga konseli dapat menjalankan aktivitas sehari-hariannya dengan aman serta mampu mengerjakan tugas sekolahnya dan dua dari kelima

responden masi merasakan gejala yang sama namun ada sedikit perubahan yang terjadi pada responden dan sudah berusaha semaksimal mungkin untuk berubah.

B. Saran

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

1. Untuk klien yang sudah berhasil maupun yang tidak berhasil diharapkan mampu mempertahankan dan terus berusaha agar hal-hal yang negative tidak terjadi lagi.
Bagi responden atau pembaca sebaiknya menghindari dan jangan sesekali mencoba untuk bergadang.
2. Bagi calon konselor selanjutnya, sebaiknya mengasah keterampilan yang berkaitan dengan konseling, keterampilan komunikasi harus diasah agar proses konseling dapat terlaksana dan mencapai hasil yang diinginkan. Sebaiknya calon konselor kedepannya bisa mendapatkan kepercayaan dari konseli agar konseli lebih terbuka dan memiliki rasa nyaman saat proses konseling sedang dilakukan
3. Saya berharap peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini dengan lebih dikembangkan lagi, seperti memperbanyak teori-teori terbaru maupun jumlah konselinya diperbanyak
4. Bagi keluarga responden yang mengalami *insomnia*. Peran keluarga sangat penting baik kehidupan sosial maupun

kepribadiannya. Diharapkan keluarga responden selalu memberi motivasi dan terus mengajak hal-hal positif setiap harinya.