

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Para peneliti dapat membuat kesimpulan berikut dari deskripsi yang telah dibahas dalam bab-bab sebelumnya:

1. Permasalahan pada mahasiswa yang mengalami insomnia adalah karena kondisi psikologisnya atau gangguan mental. Adapun kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami insomnia adalah: gangguan kecemasan, serangan panik dan stres berat, ringan dan sedang.
2. Penerapan Konseling individu diberikan dengan menggunakan metode manajemen diri pada responden. Ada tiga tahapan dalam konseling individual yaitu:
 - 1) Fase awal
 - a. Membangun hubungan terapi dengan bantuan klien yang mengalami masalah.
 - b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
 - c. Membantu dalam penyelidikan solusi potensial.
 - d. Negosiasi kontrak
 - 2) Fase inti
 - a. Menyelidiki dan memeriksa masalah dan kekhawatiran klien dan lingkungan mereka untuk menemukan solusi untuk masalah ini
 - b. Prosedur terapi harus berjalan sesuai dengan kontrak.
 - c. Menjaga koneksi konseling tetap utuh setiap saat.
 - 3) Fase akhir
 - a. Transfer pengetahuan kepada klien
 - b. Implementasi penyesuaian perilaku klien untuk dapat memecahkan masalah.
 - c. Mengakhiri konseling dan bimbingan.

Adapun tahapan Strategi manajemen diri, seperti memantau diri sendiri dan memberi penghargaan pada perilaku yang baik (penguatan) Persetujuan atau kontrak diri sendiri, kontrol atas rangsangan, dan penghargaan diri (penghargaan diri sendiri) dengan menggunakan langkah-langkah untuk mendorong transformasi terapeutik, pemecahan masalah, dan pembangunan hubungan.

3. Setelah peneliti menerapkan self-management dengan kegiatan kepada responden, temuan konseling individu menunjukkan perubahan yang baik pada diri responden. seperti dalam kasus responden IS tidak mudah cemas dalam memikirkan permasalahan yang belum terjadi maupun yang sudah terjadi, tidak mudah panik dan berusaha untuk selalu bersikap tenang, ketika dihadapkan pada suatu permasalahan responden IS tidak mudah stres dan lebih tenang serta fokus untuk mencari solusi yang tadinya mengalami stres berat menjadi stres ringan. Responden AS tidak mudah cemas dan lebih tenang dalam menghadapi setiap permasalahan, tidak mudah panik dan berusaha untuk bersikap tenang, ketika dihadapkan pada suatu permasalahan responden AS tidak mudah stres dan lebih fokus untuk mencari solusi yang tadinya mengalami stres berat dalam waktu yang lama sekarang sudah berangsur membaik dan mulai berkurang tingkatan stresnya menjadi stres ringan. Responden FMD tidak mudah cemas dan lebih tenang dalam menghadapi setiap permasalahan, tidak mudah panik dan berusaha untuk bersikap tenang, ketika dihadapkan pada suatu permasalahan responden FMD tidak mudah stres dan lebih fokus untuk mencari solusi yang tadinya mengalami stres sedang menjadi stres ringan. Responden IF tidak mudah cemas dan bersikap bijak dalam menghadapi setiap permasalahan, tidak mudah panik dan berusaha untuk bersikap tenang, ketika dihadapkan pada suatu permasalahan responden IF tidak mudah stres dan lebih fokus untuk

mencari solusi yang tadinya mengalami stres ringan sekarang sudah mulai membaik dan lebih bijak dalam mengatasi setiap permasalahan.

B. Saran

Peneliti akan menawarkan rekomendasi untuk pihak-pihak yang terlibat pada kesimpulan, termasuk:

1. Penulis merekomendasikan hal-hal berikut, seperti yang dijelaskan dalam hasil konseling: IS, AS, FMD, FI agar tidak terlalu cemas menghadapi setiap permasalahan, cobalah untuk bersikap tenang dan jangan menjadi orang yang selalu panik, bijaklah dalam meghadapai setiap permasalahan jangan mudah stres dalam menghadapi masalah karena setiap permasalahan pasti ada solusinya.
2. Peneliti berharap pendekatan departemen terhadap teori konseling, teknik konseling, dan metode konseling, terutama teori konseling, yang masih jarang digunakan, akan meningkatkan praktik konseling. *self management* dan yang lainnya.