

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terkait konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada mahasiswa *broken home* yang mengalami emosi negatif, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi Emosi Mahasiswa *Broken Home*

Mahasiswa *broken home* cenderung mengalami kondisi emosi negatif yang cukup kompleks, seperti rasa sedih, marah, kecewa, dan kecemasan yang berulang. Kondisi ini dipengaruhi oleh pengalaman konflik dan perpecahan keluarga yang mereka alami sejak lama. Emosi negatif tersebut terkadang sulit mereka kendalikan dan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta aktivitas sehari-hari.

2. Pelaksanaan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*

Pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada mahasiswa *broken home* berlangsung dengan tahapan pengenalan teknik pengendalian diri, pelaksanaan pencatatan emosi, serta evaluasi perilaku dan penguatan motivasi

diri. Teknik ini diaplikasikan dengan arahan konselor untuk membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran terhadap perilaku dan emosi negatif, serta mengubahnya secara bertahap melalui target-target kecil dan penguatan positif.

3. Kondisi Psikologis Mahasiswa Broken Home Setelah Mendapatkan Layanan

Kondisi psikologis mahasiswa broken home setelah mendapatkan layanan cukup baik bagi sebagian mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi dan kesiapan psikologis dalam mengelola emosinya. Namun, bagi mahasiswa dengan trauma emosional yang lebih dalam dan kompleks, teknik ini kurang memberikan perubahan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling dengan teknik ini perlu dilengkapi dengan pendekatan psikoterapi yang lebih holistik, terutama untuk subjek dengan kondisi psikologis yang berat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa *Broken Home*

Mahasiswa *broken home* disarankan untuk aktif mencari dukungan psikologis, baik melalui konseling maupun dukungan

sosial dari keluarga dan teman. Pengelolaan emosi secara mandiri perlu diimbangi dengan kesadaran akan pentingnya meminta bantuan profesional ketika merasa kesulitan mengatasi perasaan negatif.

2. Untuk Konselor dan Praktisi Psikologi

Konselor sebaiknya melakukan asesmen psikologis yang mendalam sebelum memilih metode konseling yang akan digunakan. Teknik *self management* dapat diaplikasikan, namun perlu dipertimbangkan untuk mengombinasikannya dengan pendekatan psikoterapi lain, seperti terapi kognitif atau trauma healing, khususnya pada mahasiswa dengan emosi negatif yang kompleks.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat mengembangkan kajian dengan menggunakan pendekatan integratif antara konseling behavioristik dan psikoterapi yang lebih menyentuh aspek kognitif dan emosional. Selain itu, perlu dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas agar hasilnya dapat digeneralisasi pada populasi mahasiswa *broken home* secara umum.