

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Haurgeulis Majalengka dengan judul “Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam mengembangkan Resiliensi Remaja *Broken Home* Di Desa Haurgeulis Majalengka” Penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada remaja *broken home* dilaksanakan melalui tahapan-tahapan yang dilakukan oleh konselor yaitu: (1) konselor melakukan *assessment* (membina hubungan) sangat erat dengan aliansi kerja antara konselor dan konseli, kemudian menjelaskan alasan perawatannya, (2) konselor menilai masalah, mengidentifikasi dan mengukur frekuensi, intensitas dan relevansi masalah perilaku dan kognitif, (3) konselor mengubah pikiran negative dan menggantinya dengan pikiran positif, (4) konselor memberikan dorongan dan motivasi, (5) konselor melakukan evaluasi berkala terhadap perilaku yang ditargetkan untuk memantau perkembangan.
2. Dampak *Cognitive Behavior Therapy* terhadap resiliensi remaja *broken home* di Desa Haurgeulis Majalengka memberikan dampak positif yaitu: (1) mengubah pikiran yang negatif dan menggantinya dengan pikiran yang positif agar bisa menstabilkan emosi, (2) mendapatkan motivasi dari dukungan teman sebaya dan keluarga agar bisa mengontrol diri dan mengendalikan perilakunya dari kegiatan negatif serta menumbuhkan sikap optimis untuk meraih masa depan dan fokus sekolah, (3) membantu meyakinkan kemampuan diri sendiri untuk memecahkan masalah dan menganalisis penyebab masalah serta bisa menjadikan pelajaran untuk kedepannya.

3. Faktor pembentuk pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengembangkan resiliensi remaja *broken home* yaitu remaja mempunyai faktor protektif yang tinggal dengan adanya dukungan teman sebaya dan keluarga yang cukup baik, rasa percaya diri remaja yang tinggi dan remaja mempunyai keinginan untuk berubah.

B. Saran

Adapun saran dari hasil penelitian Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengembangkan Resiliensi Remaja *Broken Home* di Desa Haurgeulis Majalengka yaitu:

1. Saran untuk Konseli
Kecewa sewajarnya asal jangan berlarut-larut dalam kekecewaan dan emosi pada keluarga. Dan diharapkan untuk bertahan dengan kondisi yang dialaminya untuk melatih kemampuan resiliensi dalam dirinya dengan memilih dan memilah lingkungan pergaulan yang positif, yang dapat mendukung diri untuk bertumbuh dalam hal-hal positif.
2. Saran Untuk Orangtua yang Sudah Bercerai
Diharapkan mampu memberikan dukungan penuh pada anak, karena anak masih membutuhkan dukungan yang penuh serta berikan arahan dalam membentuk pergaulan yang baik dengan teman sebaya.
3. Saran Untuk Konselor
Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengenai pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk memberikan intervensi yang lebih luas dan efektif dalam berbagai permasalahan.
4. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pentingnya resiliensi remaja *broken home*.