

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi berperan penting dalam menghadapi konflik dan tekanan hidup. Individu yang mampu mengatur emosinya secara positif, seperti yang terlihat pada informan, cenderung lebih efektif dalam menyelesaikan masalah dan mempertahankan ketenangan dalam situasi yang penuh tantangan.
2. Pengendalian impuls yang baik memungkinkan individu untuk menahan dorongan emosi atau keinginan yang tidak realistis. Hal ini membantu mereka membuat keputusan yang lebih rasional dan menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Pengendalian impuls menjadi kunci dalam menghadapi kesulitan hidup dan mengambil langkah-langkah yang lebih terukur.
3. Pandangan optimis terhadap masa depan memberikan dorongan untuk terus berjuang meskipun dihadapkan pada situasi sulit. Namun, optimisme perlu dibarengi dengan kesiapan untuk menghadapi kenyataan dan mencari solusi yang realistis, terutama ketika menghadapi masalah yang kompleks dan berlarut-larut.

4. Kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah secara objektif sangat penting dalam menyelesaikan konflik. Setiap individu memiliki perspektif yang berbeda dalam melihat masalah, dan pendekatan analitis ini membantu mereka untuk tidak terjebak dalam pola masalah yang berulang serta menemukan solusi yang lebih efektif.
5. Kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Informan menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami masalah pribadi, mereka tetap mampu menunjukkan empati dan mendengarkan perasaan orang lain, yang memperkuat koneksi sosial dan membantu dalam penyelesaian masalah.
6. Keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan hidup memiliki dampak signifikan pada pengembangan diri dan pencapaian tujuan. Individu yang percaya pada kemampuannya lebih cenderung untuk berusaha mencapai keberhasilan, meningkatkan motivasi, dan mengatasi hambatan dengan sikap positif.
7. Mencari dukungan sosial dan berbagi masalah dengan orang lain dapat memberikan rasa kelegaan emosional. Individu yang mampu “reach out” atau mencari bantuan dari orang lain lebih mampu mengatasi stres dan kesulitan yang mereka hadapi, serta memperkuat ikatan sosial yang penting untuk kesejahteraan psikologis.

5.2 Saran-saran

1. Diperlukan upaya dari pihak konselor untuk mengembangkan program pendidikan atau pelatihan yang membantu remaja dari keluarga *broken home* dalam membangun kemampuan resiliensi. Program ini dapat mencakup pelatihan pengelolaan emosi, pengendalian impuls, serta penguatan pandangan optimis terhadap masa depan yang realistis.
2. Diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan pendekatan yang berbeda, seperti penelitian kuantitatif atau longitudinal, untuk menggali lebih jauh faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja dari keluarga *broken home*. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat difokuskan pada pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meminimalkan dampak negatif *broken home*.