

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dalam penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada rumusan masalah mengenai bagaimana *self healing* pada remaja yang mengalami *broken home*.

Terdapat beberapa metode *self healing* yang dilakukan oleh subjek penelitian, diantaranya:

1. Penerimaan diri
Penerimaan diri adalah metode dimana individu dapat menerima diri atas apa yang telah dialami dirinya. Dengan subjek menerima kenyataan yang telah terjadi, dan menerima tanggung jawab dari apa yang sudah terjadi.
2. Bercerita kepada orang yang dipercaya
Metode ini dilakukan subjek dengan bercerita kepada orang yang ia percaya atas apa yang dialami dan dirasakan pada dirinya
3. Menulis ekspresif
Metode ini dilakukan subjek dengan menggaambarkan emosi yang dirasakan melalui menulis ekspresif
4. Afirmasi positif
Afirmasi positif adalah pernyataan positif untuk diri sendiri yang digunakan untuk menghilangkan pikiran-pikiran negative

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Diharapkan kepada remaja *broken home* dapat menerima diri terlebih dahulu atas apa yang telah dialami, kemudian dengan begitu jalannya *self healing* dapat secara efektif untuk mengelola emosi yang ada didalam diri.

Selain itu *self healing* tidak hanya dengan berkumpul dengan teman sebaya atau yang lainnya. *Self healing* yang paling mudah dan murah adalah dengan memperbaiki kualitas ibadah.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya agar dapat menyiapkan diri dari segi mental, fisik, serta kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi.
2. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih dalam terhadap pengertian *self healing* bagi masyarakat.