

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perencanaan pastoral konseling memiliki peran penting dalam membantu pengelolaan emosi anak remaja, sebagaimana yang ditemukan di Desa Balepe'. Melalui tahapan konseling yang sistematis, konselor mendampingi anak dan keluarga secara utuh, mencakup aspek psikologis, relasional, dan spiritual. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan empatik agar anak merasa aman dan diterima, sehingga mulai terbuka. Tahap kedua m pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, yang mengungkap bahwa anak mengalami kesulitan mengelola emosi akibat pola asuh permisif tanpa batasan. Gejala yang muncul antara lain menarik diri, menangis diam-diam, dan memendam kemarahan. Tahap ketiga, diagnosis, menyimpulkan bahwa akar permasalahan terletak pada kurangnya batasan dan komunikasi terbuka dalam keluarga. Selanjutnya, pada tahap perencanaan tindakan, konselor dan keluarga menyusun strategi berupa pelatihan mengenali emosi, komunikasi terbuka, serta penetapan batasan secara konsisten namun penuh kasih.

Permasalahan utama yang ditemukan adalah munculnya reaksi emosional pasif seperti diam berkepanjangan dan kesulitan

mengekspresikan perasaan secara sehat. Hal ini berkaitan erat dengan pola asuh yang terlalu menuruti keinginan anak tanpa memberi pembiasaan menghadapi penolakan atau kekecewaan.

Melalui pendekatan pastoral konseling yang relasional dan empatik, konselor tidak hanya membimbing anak, tetapi juga mengajak orang tua merefleksikan pola asuh mereka. Pendampingan ini bersifat partisipatif, mendorong perubahan pola pengasuhan yang lebih sehat sesuai kebutuhan emosional anak.

## **B. Saran**

### **1. Bagi anak**

Disarankan agar anak mulai berani untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara terbuka kepada orang-orang yang dipercayai, baik orang tua, guru, maupun konselor. Proses pengelolaan emosi adalah perjalanan jangka panjang yang memerlukan kesabaran dan latihan berulang. Anak juga perlu diberi motivasi untuk melibatkan diri dalam kegiatan positif, seperti kegiatan rohani, seni, atau olahraga yang dapat menjadi media penyaluran emosi secara sehat.

### **2. Bagi Diri Sendiri**

Sebagai peneliti, pengalaman ini menjadi proses pembelajaran yang sangat berharga dalam memahami kompleksitas kehidupan emosional anak remaja. Peneliti menyadari pentingnya pendekatan

yang empatik, sistematis, dan kontekstual dalam melakukan konseling pastoral. Diharapkan, ke depan peneliti dapat terus mengembangkan kapasitas dalam bidang konseling, memperluas wawasan teoritis, serta memperdalam keterampilan praktis agar dapat memberikan kontribusi yang lebih luas di bidang pelayanan anak dan remaja, khususnya dalam pengelolaan emosi melalui pendekatan spiritual dan psikologis.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji secara lebih luas berbagai faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada anak remaja, baik dari sisi keluarga, pendidikan, maupun lingkungan sosial. Selain itu, pendekatan pastoral konseling juga dapat diperluas untuk konteks lain seperti remaja di sekolah, panti asuhan, atau komunitas gereja, agar model konseling yang holistik ini dapat terus dikembangkan dan diperkuat dalam praktik pelayanan nyata.