

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang perencanaan pelayanan dengan pendekatan *mindfulness* kepada remaja *broken home* di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu dibutuhkan tahapan sebagai berikut: tahap menciptakan hubungan kepercayaan menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap percaya kepada konselor, tahap mengumpulkan data (*anamnesa*) ditemukan konseli menghindari perkumpulan teman sebayanya, sulit bersosialisasi dengan orang lain dan lebih suka menyendiri, tahap menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*) menunjukkan bahwa ia mengalami perasaan minder/ kurang percaya diri terhadap teman sebayanya yang memiliki orang tua lengkap terlebih ketika mereka membahas mengenai keluarga mereka dan tahap membuat rencana tindakan (*treatment planning*). Perencanaan konseling ini akan dilakukan dengan metode meditasi selama 10-15 menit dalam 6 sesi pertemuan dengan waktu yang telah ditentukan dimana pada sesi 1 konselor dan konseli akan membuat kesepakatan, sesi 2 dilakukan latihan pernapasan dengan teknik *deep breathing*, sesi 3 melakukan latihan teknik *deep breathing* dan *visual imagery*, dan pada sesi 4 sampai sesi 6 konselor akan menerapkan teknik *deep breathing* dan *visual imagery*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran pertama, untuk mahasiswa Pastoral Konseling dalam hal mempelajari pendekatan *mindfulness*, dibutuhkan kesabaran, ketekunan, kemampuan untuk mengenal dan menganalisa persoalan-persoalan, melatih diri untuk memahami dan mengerti tentang pendekatan *mindfulness* dengan baik dan benar. Untuk menggunakan pendekatan *mindfulness*, dibutuhkan praktek kepada diri sendiri sebelum digunakan kepada orang lain.
2. Saran kedua, kepada pemerintah di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu untuk mengadakan sosialisasi mengenai *broken home* dan menerapkan pendekatan *mindfulness* kaitan dengan penanganan masalah sosial terkait dengan keluarga *broken home*.
3. Saran ketiga, bagi gereja, agar para pendeta untuk melakukan pendampingan kepada anggota jemaat/ remaja yang menjadi korban *broken home* yang mengalami perasaan minder/ kurang percaya diri terutama bagi remaja.
4. Saran keempat, bagi lembaga sekolah disarankan untuk mengadakan sosialisasi kepada remaja sebagai bentuk kepedulian terutama bagi remaja *broken home*.