REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB V
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* untuk mengurangi gangguan kecemasan informan disebabkan *bullying* pada salah satu peserta didik CPA di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bentuk permasalahan sosial yang terjadi, diantaranya: bolos sekolah, melanggar tata tertib, merusak fasilitas sekolah, dan *bullying* secara verbal. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku *bullying* diantaranya: kurangnya pengawasan dari pihak sekolah, teman sepergaulan, dan faktor dari keluarga. Dampak yang terjadi kepada peserta didik yang menjadi korban dari *bullying* diantaranya: depresi, sakit hati, merasa terasingkan, tidak nyaman, sulit untuk bersosialisasi, psikisnya tertekan, ketakutan dan kecemasan yang berlebihan sehingga menjadikan peserta didik sering tidak masuk ke sekolah.
2. Proses pelaksanaan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan langkah-langkah yang meliputi tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi dan evaluasi/*follow up*. Pada tahap identifikasi: informan mengalami permasalahan tindakan *bullying* dengan dituduh sebagai pencuri yang menyebabkan korban merasa malu, tidak percaya diri dan diliputi rasa kecemasan berlebihan. Pada tahap diagnosis: masalah dialami informan adalah mengalami gangguan kecemasan akibat *bullying.* Tahap prognosis: peneliti memberikan konseling *client centred* dengan teknik *self understanding*. Tahap *treatment*/terapi: meliputi: peneliti menerima informan dalam berbagai masalah yang dihadapinya, menghormati yang menjadi privasi informan, menunjukkan minat dan memahami informan, memberi dukungan yang bisa meyakinkan informan, dan melihat adanya perubahan ke arah yang lebih baik dari informan. Beberapa hal yang perlu dipahami oleh informan untuk dapat menerima diri sendiri antara lain: menetapkan niat dan tujuan yang baik, mengenali kelebihan diri sendiri, memahami orang-orang di sekitar, maafkan dan jangan menghukum diri sendiri, kritiklah diri sendiri untuk memotivasi

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

iri, dan menyadari bahwa penerimaan diri adalah jalan untuk keluar dari masalah *bullying*.

3. Hasil akhir pelaksanaan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dalam mengatasi permasalahan sosial perilaku *bullying* peserta didik, diantaranya: informan sudah mulai bisa tidur dengan tenang yang sebelumnya kesulitan tidur atau terbangun di malam hari, perasaannya juga mulai tenang terlihat sudah mampu diajak berkomunikasi dengan baik yang sebelumnya perasaan gelisah atau khawatir terus-menerus, informan sudah mulai fokus untuk belajar, dimana sebelumnya informan merasa sulit berkonsentrasi di sekolah atau di rumah akibat *bullying* yang diterimana, informan berusaha tidak bolos sekolah lagi karena menghindari situasi terkait dengan kejadian *bullying* di sekolah, informan mulai beraktivitas seperti biasa di sekolah dengan membaur dengan teman-temannya di sekolah yang sebelumnya informan kehilangan minat pada aktifitas yang biasanya dianggap menyenangkan. Perasaannya sudah mulai terbuka karena memiliki teman dekat yang mau mengerti dirinya dan rasa cemasnya sedikit demi sedikit mulai hilang yang sebelumnya informan sering merasa sedih dan putus asa atas apa yang menimpa dirinya, karena di-*bully* yang tidak hanya temannya namun juga gurunya ikut menyalahkan dirinya.

B. Implikasi

Layanan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat memiliki implikasi yang positif dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat *bullying*, diantaranya sebagai berikut:

1. Pendekatan *client centered* memperhatikan kebutuhan informan sebagai individu yang unik, bukan hanya sekedar melihat gangguan atau masalah yang sedang dihadapi. Peneliti akan memfasilitasi informan untuk mengembangkan pemahaman tentang dirinya sendiri dan cara menghadapi perasaan dan situasi yang terkait dengan kecemasan akibat *bullying*. Teknik *self understanding* dapat membantu informan untuk memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta mencari tahu bagaimana pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kecemasan yang sedang dihadapi.
2. Pendekatan yang bersifat terpusat pada informan ini, informan akan merasa didukung dan dihargai, sehingga tercipta rasa percaya diri dalam diri informan untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Hal ini akan membantu informan untuk

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri dan mengurangi rasa cemas yang sedang dirasakan. Selain itu, dengan teknik *self understanding*, informan dapat belajar bagaimana mengidentifikasi dan mengatasi pikiran-pikiran yang tidak sehat dan merugikan yang mungkin muncul sebagai akibat dari *bullying*. Peneliti akan membantu informan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi lebih positif dan membantu informan untuk memperkuat kepercayaan diri dan rasa percaya diri dalam diri informan.

3. Layanan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat membantu informan untuk mengatasi gangguan kecemasan akibat *bullying* dengan cara yang positif dan terintegrasi. Informan akan merasa didukung, dihargai, dan didorong untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan bagaimana cara menghadapi perasaan dan situasi yang terkait dengan kecemasan.

C. Saran

Saran-saran yang penulis ajukan tidak lain sekedar memberi masukan dengan harapan agar permasalahan sosial perilaku bullying yang terjadi di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus dapat teratasi dengan baik. Maka berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek
   a. Beri waktu untuk memproses pengalaman diri anda. Terkadang setelah menerima layanan konseling, anda mungkin merasa emosional dan perlu waktu untuk memproses perasaan anda. Jangan terburu-buru dalam membuat keputusan atau bertindak tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang.
   b. Berbicaralah dengan seseorang yang dapat dipercayai. Meskipun konseling dapat membantu anda memperoleh wawasan yang berguna, berbicara dengan orang yang anda percayai, seperti teman atau anggota keluarga, dapat membantu anda meredakan tekanan dan menemukan dukungan sosial.
2. Bagi Guru BK
   a. Lakukan tindakan pencegahan: Berikan edukasi tentang pencegahan *bullying* kepada seluruh siswa dan promosikan sikap yang positif dalam sekolah. Jangan hanya menangani kasus *bullying* ketika sudah terjadi, tetapi juga lakukan tindakan pencegahan sejak dini.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

b. Dukung korban dan pelaku: Sediakan dukungan bagi korban dan pelaku *bullying*. Dengarkan keluhan korban dengan penuh perhatian dan empati, jangan mengabaikan atau meremehkan masalah yang dialaminya. Berikan dukungan dan dorongan untuk membantunya merasa lebih percaya diri dan mengungkapkan perasaannya. Korban membutuhkan dukungan untuk mengatasi trauma dan perasaan takut, sedangkan pelaku perlu dipahami dan dibimbing untuk mengubah perilaku yang tidak pantas.

3. Bagi Warga Sekolah

Bullying merupakan masalah yang mempengaruhi keamanan dan kesejahteraan peserta didik di sekolah. Maka harapannya warga sekolah bisa menumbuhkan lingkungan yang saling peduli, berempati, dan menghargai. Warga sekolah juga dapat meminimalisir segala tindakan diskriminasi antar peserta didik di lingkungan sekolah dengan lebih menumbuhkan sikap peduli terhadap tindakan *bullying* dengan melapor kepada guru BK. Kemudian mengajarkan kepada peserta didik untuk memahami bahwa setiap orang berbeda dan memiliki hak yang sama untuk dihormati agar dapat mengurangi insiden *bullying*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, dapat mengganti subjek penelitian atau memperinci aspek penelitian dengan memfokuskan pada jenis-jenis *bullying* maupun layanan kosenling yang berbeda untuk memahami karakteristik dan layanan, sehingga menghasilkan kajian penelitian yang lebih mendalam.

REPOSITORI IAIN KUDUS