

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penerapan teknik *Shame attacking exercise* untuk mengurangi sikap pemalu siswa melalui layanan konseling individual telah dilakukan dalam III siklus. Peneliti juga menggunakan layanan konseling individual karena ini adalah cara efektif untuk mengurangi sikap pemalu konseli dengan teknik *shame attacking exercise* sebanyak III siklus.

Pada siklus I yang dilaksanakan pada tanggal 30 September 2020 di ruang BK SMPN 14 Kota Jambi, peneliti terlalu tergesa-gesa dalam melakukan tahapan satu ketahapan berikutnya, menggunakan bahasa isyarat yang sulit dimengerti oranglain, peneliti kurang mengarahkan konseli cara menyampaikan bahasa isyarat dengan berdiri, serta ruang gerak langkah yang terbatas. Pada siklus 1 ini pengurangan sikap pemalu dari evaluasi hasil angket yaitu 26%.

Maka, pada siklus II yang dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2020, peneliti melakukan *shame attacking exercise* di lapangan bola voli atas persetujuan konseli, peneliti mengajak konseli melakukan bahasa isyarat kepada orang yang ada di lapangan bola voli, serta melakukan gerak langkah tegak maju dengan memutari pendopo demi mendapatkan respon dari orang lain dan pemahaman untuk konseli. Pada siklus II ini pengurangan sikap pemalu dari evaluasi hasil angket

yaitu 70,4%. Lebih baik dari siklus pertama karena konselor melakukan dengan orang yang lebih dewasa, muda dan sebaya.

Pada siklus III yang dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2020, penerapan *shame attacking exercise* dilakukan di rumah konseli karena lapangan terlalu luas dan kurangnya terfokus perhatian orang lain kepada konseli, maka didatangkan 2 orang yang sebaya dengan konseli ke rumahnya. Pada siklus III ini pengurangan sikap pemalu dari evaluasi hasil angket yaitu 59,3%. Rasa malu meningkat karena konselor mengajak latihan tersebut hanya kepada 2 orang teman sebaya konseli.

Maka dapat disimpulkan bahwa berkurangnya sikap pemalu yang berlebihan dengan penerapan teknik *shame attacking exercise* yaitu 70,4% pada siklus II yang dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2020 di lapangan bola voli.

2. Pelaksanaan dalam penerapan *shame attacking exercise* yang efektif menggunakan cara yaitu 1) Mengidentifikasi perasaan malu, yaitu dengan mengajak konseli bertemu langsung dengan subjek yang membuat dirinya malu. 2) Meminta kesediaan klien untuk menentang rasa malu, yaitu dengan mengucapkan kalimat “Tidak akan mati apabila salah bicara di depan umum” dan kalimat “Tidak akan dihukum apabila memulai pembicaraan dengan orang lain”. 3) Mendorong klien melakukan perilaku konyol yaitu menggunakan bahasa isyarat “Hari ini aku sangat bahagia” menyampaikannya

dengan keadaan berdiri dan melakukan gerak langkah tegak maju mengelilingi pendopo dilapangan bola voli. 4) Meminta tanggapan klien setelah melakukan perilaku konyol, respon orang lain dan perasaan ketika melakukan perilaku tersebut. 5) Menemukan pemahaman baru, konselor menanyakan dengan kesabaran tentang pengetahuan baru yang dirasakan oleh konseli, 6) Evaluasi, untuk mengetahui keberhasilannya konselor menggunakan evaluasi proses menggunakan lembar observasi, evaluasi hasil menggunakan lembar angket.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Mampu mempraktikkan kepada siswa yang lain sesuai dengan permasalahan dan teknik yang digunakan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa.

2. Bagi siswa

Dengan adanya latihan ini akan membantu siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri dengan teman sebaya, orang baru yang dikenal dan berani tampil di depan kelas.

3. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan para guru BK untuk membantu mengatasi sikap pemalu siswa yang berlebihan ketika

melakukan kegiatan positif seperti presentasi di depan kelas dengan latihan melawan rasa malu (*shame attacking exercise*) dalam layanan konseling individual.

4. Bagi sekolah

Hendaknya mendukung setiap kegiatan BK di sekolah kegiatan pelaksanaan tersebut diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang dialami siswa.

5. Bagi jurusan bimbingan dan konseling

Sebagai pengembangan ilmu untuk membantu siswa-siswi yang mempunyai hambatan dalam menampilkan bakat- minat, rendahnya rasa keberanian atas kemampuan diri, dengan mengetahui dan mempelajari teknik ini bisa dipraktikan guru pembimbing untuk membantu proses belajar dan pengembangan potensi diri siswa.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap dunia bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaan layanan konseling individual yang dilaksanakan guru BK di sekolah. Penerapan *shame attacking exercise* ini akan membantu guru BK dalam mengurangi sikap pemalu siswa yang berlebihan ketika melakukan kegiatan positif, serta penerapan teknik ini juga bisa dilakukan dimasyarakat yang membutuhkan latihan rasa malu dari teknik SAE tersebut mengingat BK yang sudah diperluas. Penelitian ini menggunakan

layanan konseling individual agar menghasilkan latihan yang efektif dan menciptakan keberanian siswa terhadap reaksi oranglain.

Penerapan *shame attacking exercise* tidak hanya terfokus latihan disekolah saja, tetapi bisa dilakukan dilingkungan rumah yaitu keluarga dan masyarakat. Karena sikap pemalu bukan saja berkaitan dengan dunia pendidikan tetapi juga dalam hubungan sosial dengan masyarakat. Dengan latihan tersebut akan meningkatkan rasa percaya diri dan pengembangan diri yang baik dalam masyarakat.

Implikasi lain diharapkan bagi hasil penelitian ini adalah adanya penelitian lanjutan yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP Universitas Jambi atau pihak lain dalam upaya pengembangan dan pengkajian masalah yang lebih rinci dan kompherensif.