

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Setelah dilaksanakan Tiga siklus, Siklus pertama sikap *prejudice* (prasangka buruk) dapat menurun sebesar 27% dengan menggunakan prosedur yang ada, siklus kedua ini konseli mengalami penurunan sikap *prejudice* (prasangka buruk) sebesar 73% dimana peneliti menghadirkan ingatan konseli akan imajiner dengan meminta konseli untuk mendeskripsikan ciri fisik atau ciri khas dari imajiner, menanyakan kesediaan konseli serta melakukan kontrak waktu. Terakhir sikap *prejudice* (prasangka buruk) dapat menurun sebesar 86% dimana peneliti menghadirkan imajiner dalam ingatan konseli secara nyata dengan meminta konseli untuk melakukan stalking di akun media sosial imajiner, meletakkan symbol/foto yang berhubungan dengan imajiner, serta meminta konseli untuk memainkan peran diri nya dan peran imajiner dimainkan oleh peneliti. adapun siklus ketiga menjadi siklus dengan persentase terbesar mencapai 86% artinya dapat dikatakan sudah berhasil.
2. Prosedur dalam penerapan teknik kursi kosong yang efektif adalah sebagai berikut: a) identifikasi masalah, yaitu peneliti menanyakan secara langsung kepada konseli mengenai penyebab, akibat dan dampak dari masalah b) pengenalan teknik kursi kosong yaitu peneliti menjelaskan pengertian dan konsep dari teknik kursi kosong kepada

konseli c) pemahaman konseli yaitu peneliti meminta konseli untuk menjelaskan pemahaman yang didapat secara singkat mengenai teknik kursi kosong d) kesediaan konseli yaitu peneliti menanyakan kesukarelaan konseli dalam melakukan teknik kursi kosong untuk mengentaskan masalah yang dialaminya e) menghadirkan imajiner yaitu peneliti meminta konseli untuk melakukan stalking pada akun imajiner f) memerankan diri secara utuh yaitu meminta konseli untuk dapat berbicara sesuai dengan peran dirinya secara terbuka g) peletakan symbol yaitu meminta konseli untuk berbicara dan berhadapan dengan symbol yang menggambarkan imajiner h) memainkan peran yaitu peneliti memainkan peran imajiner dan konseli diminta untuk memerankan diri secara utuh i) pemahaman baru yaitu meminta konseli untuk mengaitkan masalah yang dialami dengan teknik kursi kosong j) evaluasi.

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan konseling

Untuk mengembangkan ilmu dalam membantu mengentaskan masalah yang dialami siswa siswi disekolah maupun diluar sekolah.

2. Bagi sekolah

Hendaknya dapat membantu mengatasi masalah yang dialami siswa dengan mendukung kegiatan pelaksanaan BK.

3. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan Guru BK dalam mengentaskan masalah siswa dalam sikap *Prejudice* (Prasangka Buruk) dengan teknik kursi kosong dalam layanan konseling individual.

4. Bagi siswa

Untuk mengurangi sikap *prejudice* (prasangka buruk) terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.

5. Bagi peneliti

Mampu mengatasi dan mempraktikkan kepada siswa yang lain sesuai dengan permasalahan dan teknik kursi kosong.

C. Implikasi Hasil Peneliti Bagi Bimbingan dan Konseling

Penerapan teknik kursi kosong ini dapat membantu guru BK dan masyarakat dalam mengurangi sikap *Prejudice* (prasangka buruk) yang berlebihan pada diri sendiri dan pada orang lain. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap dunia bimbingan dan konseling dalam layanan konseling individual yang dilaksanakan guru BK di sekolah dan dimasyarakat. Selain itu peneliti berharap akan ada 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 komprehensif.