

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapat setelah pelaksanaan siklus satu (I) maka pengurangan stres ibu menyusui terjadi sebanyak 43%, kemudian pada pelaksanaan siklus dua (II) pengurangan stres ibu menyusui terjadi sebanyak 76% sedangkan pada siklus ketiga (III) pengurangan stres ibu menyusui terjadi sebanyak 71%. Maka dari pelaksanaan ketiga siklus, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling individual dapat mengurangi stres ibu menyusui.

Dalam hal ini pelaksanaan siklus yang dikategorikan baik adalah siklus dua, dimana terjadi peningkatan yang lebih baik dari pada siklus satu dan tiga, dilihat dari hasil observasi kolaborator dan juga hasil angket yang diisi oleh konseli. Konseli mampu menimbulkan kesadaran untuk tidak stres pada periode menyusui yang sedang dialami. Pengurangan stres tersebut dapat dicapai dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami bagi konseli, sugesti yang mendalam dan fokus agar membuat konseli terhanyut kedalam relaksasi, serta tahapan-tahapan teknik desensitisasi yang mendukung pelaksanaan konseling pada siklus kedua. Dengan demikian berikut tahapan-tahapan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan:

1. Tahap pengantaran (*introduction*).

2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya:
 - a. Menanyakan peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
 - b. Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan.
 - c. Desensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya.
 - d. Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
 - e. Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya.
3. tanggapan klien.
4. Menemukan pemahaman baru.
5. Melakukan evaluasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dari ketiga pelaksanaan siklus, peneliti menyarankan bahwa keefektifan pemberian sugesti mengenai ketakutan dan stres menyusui, melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual, hubungan keakraban antara konselor dengan konseli harus terjalin, begitu juga dengan sikap tenang yang harus diciptakan dalam konseling, baik dari konselor maupun konseli, karena hal tersebut memiliki

kemungkinan untuk meningkatkan keefektifitasan dan hasil yang diharapkan. Adapun saran untuk pihak-pihak terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Mampu mengimplementasikan kepada pihak yang membutuhkan bantuan, sesuai dengan permasalahan yang sesuai dengan teknik desensitisasi sistematis.

2. Bagi konseli

Dalam penyelenggaraan teknik desensitisasi sistematis untuk pengurangan stres ibu menyusui, dapat menjadi acuan untuk mengurangi stres yang terjadi pada periode menyusui. Dengan melakukan rileksasi dan menukar pikiran irasional menjadi rasional.

3. Bagi guru bimbingan konseling

Hendaknya pelaksanaan desensitisasi sistematis ini dapat diplikasikna pada lingkungan tempat tinggal bahkan orang yang membutuhkan bantuan dengan seting masalah yang sama, dan dalam setting masyarakat umum.

4. Bagi masyarakat

Hendaknya mendukung setiap kegiatan BK yang saat ini bukan hanya diimplementasikan disekolah melainkan juga dimasyarakat, yang tentunya dapat membantu masyarakat yang memerlukan bantuan. Sehingga pemikiran awam mengenai pandangan terhadap Bk tidak lagi negatif.

5. Bagi jurusan BK

Sebagai pengembangan ilmu untuk membantu siswa maupun masyarakat karena setting BK sendiri buakan hanya di sekolah melainkan juga dilembaga

masyarakat, sesuai dengan semboyan kebanggaan yang dimiliki oleh BK bahwa konselor itu disekolah mantab, diluar sekolah sigap dimana-mana siap.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Periode menyusui juga merupakan salah satu kesiapan bagi seorang ibu dan tidak jarang hal ini juga merupakan suatu periode berat, karena banyak sekali hal-hal yang tidak terduga akan terjadi. Mulai dari cemas, mudah marah atau emosi serta stres dengan gejala lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap dunia bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaan layanan konseling individual yang dilakukan oleh praktisi BK disekolah maupun dilingkungan masyarakat.

Dalam hal ini juga penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa BK bukan hanya terfokus pada sekolah namun juga bisa membantu masyarakat yang membutuhkan, setting konseling individual yang dilaksanakan dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis juga diharapkan dapat menghasilkan layanan yang efektif untuk membantu mengurangi stres ibu menyusui. Bukan hanya itu teknik desensitisasi juga bisa digunakan untuk pengurangan stress pada siswa disekolah, trauma yang dialami siswa dan lain sebagainya. Dengan latihan tersebut diharapkan akan mampu mengurangi stres yang dialami. Implikasi lain yang 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 komprehensif.