

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk membantu klien dalam mengurangi rasa tidak percaya diri siswa korban *bullying* dengan menggunakan teknik kursi kosong dalam konseling individu. Yang didalamnya terdapat empat tahap dan bertujuan untuk adanya perubahan perilaku baru pada klien. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan mendapatkan bahwa ada satu siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri akibat menjadi korban *bullying*.

Langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan konseling Individual untuk mengetahui penyebab terjadinya kurang percaya diri yang dialami klien, selanjutnya pada penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik kursi kosong. Berdasarkan hasil penelitian dan kriteria yang telah di inginkan telah tercapay maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik kursi kosong dapat digunakan untuk mengatasi rasa tidak percaya diri siswa akibat menjadi korban *bullying*.

Dengan demikian Penelitian yang berbunyi “Upaya Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Individu Di SMP Negeri 8 Kota Jambi” telah terbukti dan dapat dilaksanakan.

Selanjutnya pada penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik kursi kosong. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik Kursi kosong dapat digunakan untuk meningkatkan rasa tidak percaya diri siswa korban *bullying* dan terbentuknya perubahan perilaku baru pada klien Dimana klien sudah mulai sedikit berbaur dengan teman sekelas nya.

5.2 Implikasi

Ada sejumlah implikasi muncul dari penelitian ini, baik teoritis maupun implikasi praktisnya, misalkan:

1. Mengatasi rasa tidak percaya diri pada siswa yang menjadi korban *bullying* memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan mereka. Rasa tidak percaya diri pada diri sendiri dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, menciptakan hambatan signifikan dalam prestasi akademis mereka. Selain itu, siswa yang merasa tidak percaya diri cenderung menghindari interaksi sosial, menyulitkan pembentukan hubungan yang sehat. Dampak jangka panjang melibatkan risiko perilaku maladaptif, seperti penggunaan zat terlarang atau perilaku agresif, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka hingga masa dewasa. Rasa tidak percaya diri juga dapat mengakibatkan internalisasi persepsi negatif tentang diri sendiri, menghambat pengembangan diri positif. Dengan demikian, menggunakan teknik kursi kosong dapat memberikan kontribusi positif dalam

memperbaiki kurangnya percaya diri siswa korban bullying, memberikan ruang untuk penyembuhan emosional, dan memulai perjalanan menuju pemulihan yang lebih baik (implikasi teoritis)

2. Penerapan teknik kursi kosong pada siswa korban *bullying* dengan kurangnya percaya diri dapat terjadi dalam sesi kelas konseling. Melalui dialog imajiner, siswa berinteraksi dengan kursi kosong yang merepresentasikan perasaan mereka terhadap *bullying*. Mereka dapat mengungkapkan perasaan, dan membangun narasi positif. Pendekatan ini menciptakan ruang aman untuk refleksi dan memberikan alat konkret untuk membangun kembali rasa percaya diri siswa dalam menghadapi dampak psikologis dari *bullying*. Integrasi teknik kursi kosong dengan konseling menyediakan pendekatan praktis dan holistik untuk mendukung pemulihan siswa korban bullying (Implikasi praktis)

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas maka dapat di sarankan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Mampu melakukan/mempraktikkan kepada siswa lain sesuai dengan permasalahan dan teknik yang di gunakan untuk bertujuan mengembangkan potensi siswa.

2. Bagi siswa

Dengan adanya teknik ini akan membantu siswa untuk mengatasi rasa tidak percaya diri siswa yang menjadi korban *bullying*.

3. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan para guru BK untuk membantu menghilangkan atau mengurangi rasa tidak percaya diri siswa yang menjadi korban *bullying* terselesaikan.

1. Bagi sekolah

Sebagai penegembangan ilmu untuk mendukung setiap kegiatan BK di sekolah yang mana kegiatan pelaksanaan tersebut di harapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang di alami oleh siswa.

2. Bagi jurusan bimbingan dan konseling

Sebagai pengembangan ilmu untuk membantu peserta didik yang mempunyai permasalahan dalam upaya mengatasi rasa tidak percaya diri siswa yang menjadi korban *bullying* tersebut dapat di atasi dengan teknik kursi kosong. Dengan mengetahui dan mempelajari teknik ini bisa dipraktikkan guru pembimbing untuk membantu proses belajar dan pengembangan potensi diri siswa.