

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Setelah diterapkan teknik thought stopping, rasa kecewa siswa sukses diturunkan secara bertahap sampai maksimal 75% melalui evaluasi langsung setelah mengedarkan lembar SGS/SUD.
2. Penerapan teknik thought stopping yang sukses melalui pengembangan skenario dengan penambahan pada tahap inti dengan : 1) Siswa diminta untuk duduk dengan tenang dan diminta untuk mengenali perasaan atau pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa kecewa. 2) Ketika pikiran negatif muncul, siswa diajak untuk menarik nafas dalam-dalam dan fokus sepenuhnya pada sensasi fisik dari napas tersebut. 3) Siswa diminta untuk secara tegas menghentikan pikiran tersebut menggunakan kata “stop” (dalam pikiran atau diucapkan dengan tenang). 4) Siswa diminta untuk segera menggantinya dengan pikiran positif atau realistis. 5) Meminta siswa melakukan afirmasi diri, seperti ”saya merasa kecewa sekarang dan itu wajar. Perasaan ini akan berlalu.” 6) Siswa diajak untuk melakukan body scan. 7) melakukan penyempurnaan instrumen evaluasi dengan mengisi lembar SGS/SUD yang indikatornya telah mendapat penyempurnaan.
3. Prosedur teknik thought stopping yang diterapkan dengan penyempurnaan skenario pada tahap evaluasi. pada tahap tapping dengan : 1) Siswa diminta untuk duduk dengan tenang dan diminta

untuk mengenali perasaan atau pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa kecewa. 2) Ketika pikiran negatif muncul, siswa diajak untuk menarik nafas dalam-dalam dan fokus sepenuhnya pada sensasi fisik dari napas tersebut. 3) Siswa diminta untuk secara tegas menghentikan pikiran tersebut menggunakan kata “stop” (dalam pikiran atau diucapkan dengan tenang). 4) Siswa diminta untuk segera menggantinya dengan pikiran positif atau realistis. 5) Meminta siswa melakukan afirmasi diri, seperti ”saya merasa kecewa sekarang dan itu wajar. Perasaan ini akan berlalu.” 6) Siswa diajak untuk melakukan body scan. 7) melakukan penyempurnaan instrumen evaluasi dengan mengisi lembar SGS/SUD yang indikatornya telah mendapat penyempurnaan, berhasil mengatasi 75% rasa kecewa subjek.

5.2 Implikasi

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

1. Rasa kecewa siswa terhadap orang tua sering kali dianggap sebagai respons emosional yang serius dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penerapan teknik thought stopping dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi intensitas rasa kecewa siswa dalam waktu relatif singkat. Hal ini menyarankan bahwa paradigma terhadap rasa kecewa, terutama di kalangan remaja, mungkin perlu disesuaikan untuk mengakomodasi strategi kognitif-behavioral

seperti thought stopping sebagai alternatif yang lebih ringan dan lebih mudah diakses dibandingkan dengan intervensi lain yang lebih intensif (implikasi teoritis)

2. Rasa kecewa terhadap orang tua dapat dianggap sebagai perilaku adiktif emosional yang mempengaruhi interaksi sosial siswa di sekolah dan di rumah. Keberhasilan teknik thought stopping dalam mengurangi rasa kecewa ini memberikan peluang untuk mengadopsi pendekatan serupa dalam mengatasi perilaku adiktif lainnya. Namun, sebelum menerapkan teknik ini secara luas, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyesuaikan pendekatan dan strategi yang sesuai dengan karakteristik masing-masing perilaku adiktif tersebut (implikasi praktis)

5.3 Saran

Dari ketiga pelaksanaan siklus yang telah dilakukan, peneliti menyarankan adanya pengulangan dalam menjelaskan cara pengaplikasian teknik thought stopping dan yang penting ialah bagaimana pengungkapan penyampaian kalimat yang dapat mudah dipahami siswa, bagaimana peneliti memberikan stimulus-stimulus kepada siswa agar dapat memotivasi untuk memberikan tanggapannya ataupun setidaknya adanya respon-respon kecil yang diperlihatkan, sehingga tampak dinamika berdiskusi berjalan dengan baik. Melalui penerapan teknik thought stopping dalam layanan konseling individu ini siswa diajak untuk berpikir kritis

dalam mempertimbangkan plus-minus dari cara merespons perilaku orang tua yang kurang perhatian, ataupun bagi mereka yang memiliki pemikiran salah dalam hal yang berkaitan dengan interaksi keluarga. Adapun saran untuk pihak-pihak lain antara lain sebagai berikut :

1. Bagi peneliti : mampu menerapkan teknik thought stopping bagi pihak yang membutuhkan dukungan sesuai dengan permasalahan yang dialami.
2. Bagi konseli : dengan diadakannya teknik thought stopping ini untuk mengatasi rasa kecewa siswa, dapat dijadikan sebuah acuan dasar dari kehidupan sehari-hari mereka serta awal dari perubahan pandangan mereka yang berkaitan dengan interaksi sosial dan emosional mereka.
3. Bagi guru bimbingan konseling : diharapkan pelaksanaan teknik thought stopping ini dapat diaplikasikan kembali di sekolah maupun di lingkungan sekitar masyarakat umum yang membutuhkan dukungan dengan permasalahan yang sama.
4. Bagi jurusan BK : sebagai acuan pengembangan ilmu untuk membantu siswa maupun masyarakat sebab seperti yang diketahui setting BK tidak hanya terpatok di sekolah melainkan juga bisa diaplikasikan di lingkungan masyarakat.