

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas mengenai penerapan Terapi Gestalt dengan teknik bangku kosong untuk mengurangi tekanan emosional pada yatim piatu usia remaja, di sini penulis menyimpulkan hasil dari penelitian di atas sebagai berikut:

1. Keadaan emosional yang dialami oleh yatim piatu usia remaja yang penulis bahas ini seperti: Marah (gambaran perasaan tidak senang karena individu merasa tersakiti, tidak dihargai, berbeda pandangan dan adanya halangan untuk mencapai suatu tujuan), Sedih (gambaran rasa tidaksenang, seperti rasa duka, kecewa, hampa dan putus asa), Iri (Sering membandingkan diri dengan keadaan orang lain). Namun, ketahuilah selalu ada cara dan jalan yang bias dilakukan untuk mengurangi tekanan emosional yang terjadi pada yatim piatu usia remaja ini.
2. Dalam proses penerapan terapi Gestalt ini dengan menggunakan teknik bangku kosong yang dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih 2 bulan, dalam proses konselingnya pun melalui beberapa tahap. Langkah awal

yang dilakukan penulis yaitu mewawancarai pengasuh yayasan yang menjadi tempat penelitian. Setelah menetapkan responden yang berjumlah 3 orang, barulah konseling dilakukan secara individu dengan menggunakan terapi Gestalt yang dilaksanakan kurang lebih 4 kali pertemuan yaitu: Pertemuan pertama konselor menggunakan metode fenomenologi dimana individu diarahkan untuk meningkatkan kesadaran. Dengan cara assessment atau pendekatan-pendekatan yang bias membuat konseli nyaman. Pertemuan kedua konselor mulai berlanjut pada strategi-strategi yang khusus seperti mendukung apapun ekspresi konseli serta menanggulangi masalah konseli. Pertemuan ketiga individu mulai melakukan aktifitas dengan mengeksplorasi masalah yang dialami serta individu sudah mampu untuk mulai mengatasi masalah yang dialami sebelumnya dan mulai memperbaharui keseluruhan diri. Individu mulai mampu untuk menerima ketidakpastian, kecemasan atau ketakutannya, serta bertanggungjawab atas kehidupan individu sendiri. Pertemuan keempat individu sudah siap untuk memulai kehidupan baru secara mandiri tanpa dampingan konselor seperti sudah mulai menerima keadaan yang saat ini sedang dialaminya dengan lebih ikhlas dan sabar, serta percaya bahwa tuhan selalu sayang dengan mereka

dan mereka pun yakin bahwa selalu ada jalan dari setiap masalah.

3. Hasil penerapan terapi Gestalt dengan menggunakan teknik bangku kosong dalam mengurangi tekanan emosional pada yatim piatu usia remaja dapat dilihat sebagai berikut: dari ketiga responden yang sudah melangsungkan proses konseling secara individual, konseli mulai menunjukkan perubahan positif terkait emosional yang dialami masing-masing dari responden.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah penulis simpulkan di atas, penulis ingin mengajukan beberapa saran di antaranya:

1. Untuk konseli agar selalu ikhlas, sabar ,tabah dan kuat dalam menjalani kehidupan saat ini, jauhi pikiran-pikiran negative dan selalu berpikiran positif apapun yang terjadi karena dengan adanya pikiran positif akan membuat jiwa kita sehat serta percaya tuhan akan selalu menyangi dan melindungi kita dimana pun kita berada.
2. Untuk pengasuh serta jajaran yang berada di yayasan tersebut untuk selalu membimbing dan mengarahkan anak-anak yang berada di yayasan tersebut, percayalah

perbuatan baik kalian pasti akan dibalas oleh yang maha kuasa.

3. Untuk penelitian selanjutnya, perlu banyak yang harus dievaluasi kembali tentang terapi gestalt dalam mengurangi tekanan emosional pada yatim piatu usia remaja.