

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi Remaja yang mengalami fobia badut

Dalam penelitian ini kedua konseli baik AS maupun EN sama – sama mengalami fobi badut. Ketika konseli melihat atau berdekatan dengan badut makan kedua konseli tersebut merasa cemas, berdebar, ketakutan bahkan ingin menangis. Mengingat bahwa phobia ini telah berlangsung selama lebih dari satu dekade, tanpa menunjukkan tanda-tanda penurunan sebelum intervensi konseling dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kedua konseli mengalami phobia yang telah berkembang menjadi kondisi kronis dengan signifikansi klinis yang nyata

2. Penerapan Konseling *Thought Stopping* yang mengalami fobia Badut

Dalam konteks penelitian yang bertujuan untuk mengatasi fobia badut pada klien, peneliti mengimplementasikan serangkaian langkah strategis yang dirancang untuk membangun hubungan empati dan mendukung. Awalnya, peneliti mendekati klien dengan menyampaikan rasa kepedulian yang mendalam dan komitmen untuk memberikan dukungan yang holistik. Ini dilakukan melalui kunjungan ke rumah klien, di mana peneliti menginisiasi interaksi sosial dengan mengajak klien bermain, yang bertujuan untuk membuka jalur komunikasi. Peneliti kemudian mengundang klien untuk berbagi pengalaman pribadinya mengenai fobia badut yang dihadapinya,

sehingga menciptakan ruang bagi klien untuk mengungkapkan perasaannya dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Selanjutnya, peneliti berusaha untuk memperkuat hubungan terapeutik dengan klien melalui tindakan yang menunjukkan kesediaan untuk terlibat dalam kehidupan sehari-hari klien. Ini termasuk menawarkan bantuan dalam menyelesaikan tugas sekolah dan memperkenalkan diri sebagai sosok kakak yang dapat diandalkan. Dengan demikian, peneliti berhasil membangun fondasi kepercayaan, yang memungkinkan klien untuk menjadi lebih terbuka dan berbagi tentang tantangan yang dihadapinya.

Dalam fase selanjutnya, peneliti menetapkan tujuan terapi dan mengeksplorasi berbagai pilihan konseling bersama klien. Peneliti memberikan masukan konstruktif dan mendorong klien untuk menerima bantuan dalam mengatasi fobia badutnya. Pendekatan ini dirancang untuk memberdayakan klien dalam proses penyembuhan.

Untuk mengatasi masalah klien secara efektif, peneliti menerapkan teknik '*Thought Stopping*'. Proses ini melibatkan serangkaian langkah yang dimulai dengan memperkenalkan klien kepada badut melalui cerita dan menonton video sulap. Kemudian, peneliti mengatur kontak bertahap dengan badut, mulai dari konselor yang sedikit dirias menyerupai badut, hingga akhirnya klien dapat melakukan interaksi langsung dengan badut. Kesuksesan konseling ini tercermin dari kemauan klien untuk berinteraksi dengan badut, yang menandakan penurunan signifikan dalam tingkat fobia yang dialami.

Sebagai hasil dari proses terapeutik ini, klien merasa lega dan senang karena telah berhasil mengatasi fobia terhadap badut. Kini, klien merasa lebih percaya diri dan tidak lagi merasa rendah diri

akibat rasa takut yang sebelumnya menghambatnya. Keberhasilan ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup klien tetapi juga memberikan wawasan berharga bagi peneliti dalam memahami dan mengatasi fobia.

3. Hasil penerapan konseling *Thought Stopping* dalam mengatasi fobia terhadap badut

Pada awal permasalahan konseli yang mengalami fobia badut pada konseli EN dan AS berbeda seperti EN yang sedari kecil selalu ditakut-takuti akan diculik oleh badut sedangkan AS bermula karena menonton film dengan karakter badut yang melakukan tindak kekerasan dan penculikan. Respon konseli pada trauma baik EN maupun AS sama-sama merasa ketakutan, jantung berdegup kencang, kepala pening dan lain-lain. Sehingga cara berpikir mereka kepada badut sangat negatif dan sugesti mereka ketika melihat badut mereka akan merasa bahwa badut tersebut akan melakukan tindakan yang jahat terhadap konseli. Itupun berpengaruh terhadap kesehatan konseli setiap mengalami trauma dimulai dari jantung yang berdegup lebih kencang, kepala pening dan sedikit mual. Sehingga konseli memiliki fobia badut yang cukup lama dan berkelanjutan. Peran orang tua pun sangat berpengaruh ketika konseling ini berlangsung sehingga ketika konseli merasa masih ada trauma pada badut orang tua harus mampu menenangkan bahwa badut tidak berbahaya.

B. Saran

Pada kesempatan ini, penulis memberikan saran-saran:

1. Kepada para mahasiswa, Disarankan agar para mahasiswa dan peneliti yang berkecimpung dalam studi psikologi, khususnya yang berkaitan dengan fobia, untuk mempertimbangkan pengembangan

dan penerapan teknik '*Thought Stopping*'. Teknik ini telah terbukti efektif dalam kasus-kasus tertentu, seperti yang dialami oleh subjek penelitian EN dan AS. Dengan demikian, penggunaan teknik ini dapat berpotensi mengurangi prevalensi fobia badut di kalangan remaja. Pengembangan lebih lanjut dari teknik ini juga dapat membantu dalam memahami mekanisme psikologis yang mendasari fobia dan bagaimana mengatasinya secara efektif.

2. Pengembangan konseling teknik *Thought Stopping*. Hal ini penting untuk memperkaya perbendaharaan pengetahuan mengenai strategi-strategi intervensi yang dapat digunakan oleh peneliti dan praktisi. Dengan memiliki berbagai pendekatan dalam mengatasi fobia badut, peneliti akan memiliki lebih banyak alat untuk membantu individu yang mengalami fobia ini. Pengembangan ini tidak hanya akan meningkatkan efektivitas intervensi tetapi juga akan memberikan wawasan baru dalam literatur psikologi tentang cara-cara mengatasi fobia secara umum.