

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas yang telah diuraikan dalam bab-bab sebelumnya mengenai penerapan Teknik Kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir, di sini penulis menyimpulkan hasil dari penelitian di atas sebagai berikut :

1. Masalah stres yang dialami lima orang remaja akhir di Komplek Permata Serang ini adalah mereka memiliki masalah dengan dirinya sendiri dan juga beberapa orang dilingkungan sekitarnya. Dari kelima responden tersebut yang mengalami masalah stres fisik dan psikologisnya, mereka merasa cemas, sulit berkonsentrasi, perubahan berat badan, mudah tersinggung, gampang marah, dan permasalahan-permasalahan lainnya.
2. Dalam penerapan teknik kursi kosong ini yang dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan, dan melalui beberapa tahap yang dilaksanakan mulai dari wawancara beberapa remaja akhir di Komplek Permata Serang. Setelah itu peneliti menetapkan lima orang responden. Barulah konseling dilakukan secara individu menggunakan teknik kursi kosong yang dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan yaitu : pada pertemuan pertama melakukan wawancara dengan responden dan mendekatkan diri dengan responden nya agar nanti pada saat pertemuan selanjutnya tidak ada hal yang ditutupi lagi, pertemuan kedua mulai masuk ketahap pelaksanaan teknik kursi kosong nya, dan tahap yang ketiga yaitu responden mulai merasakan perubahan yang dirasa setelah melakukan teknik kursi kosong tersebut dan bisa memahami serta mulai bisa untuk mengatasi permasalahan yang dialami nya.

3. Hasil dari penerapan teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir ini dapat dilihat sebagai berikut : dari kelima responden yang sudah melaksanakan secara langsung teknik kursi kosong, konseli menjadi orang yang percaya diri, mudah berbaur, mengerti dengan kondisi dilingkungan sekitar, berani untuk mengungkapkan perasaan yang dirasa.

B. Saran

Berdasarkan beberapa kesimpulan yang penulis telah simpulkan diatas, dan penulis ingin mengajukan beberapa saran di antaranya yaitu :

1. Untuk Responden

Peneliti harap setelah melakukan teknik kursi kosong ini agar selalu berpikiran positif hilangkan pikiran negatif, dan berani untuk menyampaikan apapun pendapat dan perasaan jika sudah merasa tidak enak dan jangan selalu memendam perasaan yang membuat diri menjadi lebih stres.

2. Untuk orang tua

Peneliti berharap untuk kedepan nya lebih memperhatikan kondisi dan perasaan anak nya agar tidak mengalami stres yang lebih, mulai terbuka dengan anak dan bisa menerima keluhan serta mendengarkan perasaan-perasaan yang anak sampaikan.

3. Untuk atasan

Peneliti berharap untuk kedepan nya harus memperhatikan para karyawan nya jangan selalu menambah stres dengan pekerjaan-pekerjaan yang tiba-tiba, serta harus bisa menerima pendapat yang disampaikan oleh karyawan nya.

4. Untuk teman

Peneliti harap untuk selalu memahami serta lebih terbuka lagi dengan teman nya jangan selalu memaksakan sesuatu yang dianggap baik namun ternyata itu sebenarkan membuat seseorang menjadi stres.

5. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini perlu banyak yang harus dievaluasi kembali mengenai teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir.