

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya tentang masalah stress belajar daring remaja awal di Bumi Agung Permai 1, maka peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pertama, masalah stress belajar daring lima orang remaja awal DA, SSE, SSH, LS, dan N di Bumi Agung Permai 1 RT/01/18 ini adalah mereka memiliki masalah dengan diri sendiri dan orangtua. DA remaja awal yang memiliki masalah merasa malas untuk belajar daring, dan gelisah saat ia tidak melakukan belajar daring. SSE merasa malas untuk belajar daring karena ia tidak mempunyai gadget untuk melakukan belajar daring, SSH merasa malas belajar daring karena ia tidak mempunyai fasilitas Yang memadai, LS merasa malas untuk belajar daring karena ia tidak mempunyai kuota saat belajar daring, SN merasa malas saat belajar daring dan ragu untuk belajar daring saat tidak di awasi dengan orang tua.
2. Kedua, *treatment* dalam mengatasi masalah stress belajar daring di Bumi Agung Permai 1 Rt/Rw 01/18 adalah peneliti menggunakan beberapa tahapan penelitian dalam melakukan tindakan konseling pada klien.

Dari data yang sudah telah diperoleh dari klien dengan proses konseling berupa identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Gejala yang nampak pada konseli sebelum proses konseling adalah merasa cemas, malas, kecewa, marah, dan bingung saat melakukan belajar daring.

Tahap identifikasi masalah, peneliti melakukan penggalian informasi dari konseli. Peneliti menemukan masalah konseli yang disebabkan oleh faktor eksternal yaitu, dirinya sendiri dalam belajar daring dan faktor internal oleh lingkungannya.

Tahap diagnosis, Dilihat dari latar belakang konseli, dari segi pendidikan, agama, keluarga, sosial dan ekonomi. Peneliti menentukan bahwa konseli mengalami masalah dengan keluarga atau dirinya sendiri.

Tahap Prognosis, peneliti menentukan pemberian bantuan dengan menggunakan dengan teknik *empty chair* agar konseli dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya sehingga konseli bisa memperoleh kesadaran konseli secara penuh.

Tahap *treatment*, didalam teknik *empty chair* terdapat beberapa tahap yaitu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan konseli serta meengidentifikasi seseorang yang bermasalah dengan konseli, konseli mendapat prosedur pelaksanaan dari konselor, konseli duduk di

kursi top dog (kekuatan) dan under dog (kelemahan) untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya, konselor bersama konseli mendiagnosis perasaan konseli setelah melakukan treatment.

Tahap evaluasi dan follow up, konselor meninjau kembali perasaan konseli setelah melakukan proses konseling dan memfollow up tindakan apa yang akan dilakukan oleh konseli.

3. Hasil akhir pelaksanaan konseling dengan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar dari remaja awal di Bumi Agung Permai 1 RT/RW 01/18 dapat dikatakan cukup berhasil. Konseli telah mengurangi tekanan-tekanan dalam belajar daring.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai teknik *empty chair* dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal di Bumi Agung Permai 1 Rt/Rw 01/18 Serang Banten. Peneliti sadar bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Maka diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan hasil penelitian ini. Adapun saran-saran dari peneliti:

1. Bagi Konselor

Belajar untuk terus mengasah kemampuan untuk dapat melaksanakan teknik *empty chair* dengan baik. Dibutuhkan pendalaman materi dan meningkatkan empati

agar dapat membantu masalah orang yang sedang membutuhkan. Keberhasilan proses konseling terletak pada kemampuan, kreativitas dan pengetahuan konselor.

2. Bagi konseli

Setiap orang mempunyai potensi dan kekurangan masing-masing. Bagaimana kita saja untuk mengasah terus potensi yang kita miliki agar kekurangan yang kita punya dapat di seimbangkan oleh potensi kita sendiri.

3. Bagi pembaca

Diharapkan dengan penelitian Nita dapat memberi wawasan untuk dapat menjadi rujukan dalam mengurangi stress belajar daring remaja awal atau sejenisnya. Semoga dapat menjadi manfaat bagi penelitian selanjutnya

