

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peneliti dapat menyimpulkan berdasarkan apa yang sudah diteliti tentang bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam mengurangi stress remaja keluarga disharmonis yang dilakukan di MTs Kamasan adalah sebagai berikut:

1. Tingkat stress remaja yang berasal dari keluarga disharmonis berbeda-beda, dengan jenis keluarga disharmonis yang berbeda pula. Dimulai dari stress yang ringan, sedang, sampai berat. Terbukti dari hasil wawancara dan observasi dari informan dan peneliti langsung, bahwa seluruh subjek penelitian mengalami stress, sesuai dengan ciri-ciri stress. Seluruh subjek merasa stress dan tertekan karena berasal dari keluarga disharmonis dengan tingkatan stress yang berbeda, dari ringan, sedang, dan berat. Tingkat stres masing-masing anggota dilihat berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti. Bahwa terdapat 4 responden yang mengalami stres sedang, dan 1 responden stres ringan.
2. Kegiatan bimbingan kelompok ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan terhadap 5 anggota kelompok. Bimbingan kelompok yang pada prosesnya tidak terlalu formal, membuat suasana riang dan hangat karena diselingi pula dengan permainan yang membuat

jalannya layanan tidak membosankan. Bimbingan kelompok juga merupakan layanan yang mudah diikuti oleh anggotanya, karena membahas topik yang umum, dan topik disesuaikan dengan usia anggota kelompoknya. Langkah-langkah bimbingan kelompok dapat diterima dan dilaksanakan dengan baik oleh anggota kelompok, yang terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, inti dengan teknik diskusi kelompok, dan penutup. Pada tahap pembentukan disini diawali dengan pengenalan anggota kelompok, membaca doa, dan menjelaskan tentang pengertian, asas, tujuan, dan gambaran proses bimbingan kelompok. Tahap peralihan diselingi dengan permainan yang akan membangun dinamika kelompok, lalu memberitahukan topik yang akan dibahas. Tahap inti yaitu tahap utama dimana diskusi kelompok dilaksanakan, dan membahas topik yang sudah peneliti rancang, pada tahap ini anggota kelompok sudah berpartisipasi secara aktif bersemangat. Tahap akhir yaitu membacakan kesimpulan hasil diskusi, memberian kesan dan pesan, dan mengisi lembar refleksi proses kegiatan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat menunjukkan tingkat stres, terhadap penurunan stress para remaja yang berasal dari keluarga disharmonis yang terdiri dari lima anggota kelompok. Dari hasil lembar refleksi proses kegiatan bimbingan kelompok, dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok mampu menurunkan stress para remaja dari keluarga disharmonis.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan penelitian yang telah peneliti laksanakan, terdapat beberapa saran yang perlu peneliti sampaikan berhubungan dengan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam mengurangi stress remaja keluarga disharmonis, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi anggota kelompok

Kekurangan bukan menjadi hal yang menghalangi proses kita menuju kebahagiaan, terus carilah kebahagiaan dengan cara yang indah, keluarga yang tidak harmonis bukan berarti penghalang seluruh aktivitas. Sebagai remaja yang masih dalam proses belajar, teruslah berusaha mengejar impian diantara banyaknya hambatan dan kekurangan yang kita punya. Perjalanan masih panjang, gunakan kekurangan sebagai motivasi utama dalam menjalani hidup ini.

2. Bagi MTs Kamasan

Perlunya sosok guru yang berbekalkan ilmu ke-BK-an akan membuat sekolah menjadi lebih maju. Tentunya dalam menghadapi siswa yang banyak, tidak cukup hanya satu guru yang diposisikan sebagai guru BK, maka saran yang peneliti sampaikan adalah perlunya tambahan guru BK di sekolah. Selain perlunya tambahan guru BK, perlunya diadakan suatu program layanan yang dapat menampung permasalahan para siswa agar siswa dapat pergi ke sekolah tanpa adanya beban yang dibawa dari rumah. Contohnya

home visit, layanan konselor sebaya, atau layanan konseling individual.

3. Bagi Pembaca/ umum

Menjadi orangtua bukanlah hal yang mudah dilakukan. Tetapi menjadi orangtua yang bijak, penyayang, adil, dan mampu meluangkan waktunya untuk keluarganya adalah suatu keharusan. Anak tidak dapat memilih akan dilahirkan di rahim siapa, tetapi kita terutama yang belum menikah dapat memilih siapa pasangan kita yang mampu menjalani bahtera rumahtangga yang sakinah mawaddah warahmah. Dimulai dari memilih pasangan, belajar bagaimana menjadi orangtua yang baik, adalah suatu yang perlu dilakukan ketika berkeluarga agar terciptanya keluarga yang harmonis. Rumah adalah tempat dimana kita pulang setelah lelah beraktivitas, rumah seharusnya menjadi tempat ternyaman untuk pulang. Tapi bagaimana jika di rumah tersebut tidak ada kenyamanan di dalamnya? Maka sebagai calon orangtua, mari sama sama meningkatkan wawasan tentang cara berkeluarga yang baik. Dan untuk yang sudah berkeluarga dan merasa sedang berada di keluarga yang tidak harmonis, belum terlambat selaku orangtua untuk membangun kembali keluarga yang harmonis. *Broken family isn't broken life.*