BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada dasarnya setiap manusia dibekali dengan akal yang rasional, oleh karena itu yang perlu kita lakukan adalah menggunakan pemikiran rasional tersebut agar tidak salah atau keliru dalammenentukan sebuah pilihan.

Stockholm syndrome dapat terjadi dimana saja, bahkan dilingkunganyang kita rasa aman sekalipun. Karena pada dasarnya *stockholm syndrome* lahir dari sebuah kondisi dimana rasa cinta yang menutupi akal sehat. *Stckholm syndrome* muncul dengan adanya keterikatan pelaku dankorban lalu muncul rasa cinta, kemudian dibarengi dengan ancaman yang kemudian ditutupi dengan pemakluman korbannya.

Hal tersebut menjadikan *stockholmsyndrome* menjadi semu karena nampak tak terlihat dalam pandagan awam. Oleh sebab itu perlu adanya koordinasi yang baik antara keluarga agar tetap terjaga hubungan yang baik yang kemudianakan memudahkan dalam melakukan kontrol agara gejala *stockholm syndrome* tidak datang menghinggapi.

Setelah melakukan penelitian penulis menyimpulkan bahwa latar belakang dan gejala terbentuknya *stockholm syndrome* serta pencegahannya dapat dilakukan sebagai berikut.

1. *stockholmsyndrome* muncul dari suatu kondisi paradoks psikologis yang memiliki gejala dimana timbul ikatan yang kuat antara korban terhadap pelaku kekerasan, ikatan ini meliputi rasa cinta korban terhadap pelaku, melindungi pelaku yang telah menganiayanya, menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab kekerasan dan menyangkal atau meminimalisir kekerasan yang terjadi.
2. Penerapan teknik REBT terhadap *Stockholm syndrome* meliputi pemberian relaksasi untuk membuat klien merasa nyaman, lalu memberikan simulasi terhadap kondisi atau situasi tertentu yang mana dalam situasi tersebut kecemasan klien akan disangkalkan dengan pemikiran yang lebih rasional, dan kemudian klien diberikan beberapa permodelan untuk diikuti sebagai bentuk pembiasaan diri melawan kecemasannya, dan terakhir klien diberikan sugesti serta motivasi-motivasi positif untuk menunjang semangat dan motivasi dirinya.
3. Penerapan teknik REBT yang telah dilakukan terhadap selama proses konseling menunjukkan hasil positif untuk beberapa kasus tertentu dan menunjukkan hasil yang kurang memuaskan pada kasus lainnya, hal itu kemudian menunjukkan bahwa penelitian yang telah dilakukan masih belum sempurna, namun setidaknya dari hasil yang terlihat metode konseling ini cukup bisa untuk diaplikasikan terhadap kasus *stockholm syndrome*.

B. Saran

Pada bagian akhir penelitian ini, peneliti menyampaikan saran kepada beberapa pihak yang berhubungan secara langsung dengan tema masalah yang peneliti ambildalam penelitian ini, yaitu untuk :

1. Remaja pada umumnya

   Diharapkan para remaja untuk tetap menjalin hubungan yang sewajarnya dan tidak berlebihan, karena hal tersebut bisa berdampak tidak baik karena rentan terjadinya *toxic relationship.*

2. Para orangtua pada umunya

   orangtua sebaiknya tidak hanya jadi orangtua, melainkan juga jadi teman yang baik bagi anaknya. Karena pada dasarnya anak yang tumbuh dewasa bukan hanya membutuhkan sosok yang dapat melindunginya, melainkan akan lebih membutuhkan sosok yang dapat mengerti dirinya, dan memahami dirinyanya.