

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa didalam proses konseling ego state konselor mengalami perubahan positif melalui proses perubahan yang dirasakan oleh konseli. Dalam hal ini, konseling ego state berpengaruh terhadap perubahan positif baik didalam diri konseli maupun didalam diri konselor sendiri yang melakukan konseling ego state. Selama proses konseling, konselor tidak hanya membantu konseli supaya mencapai perubahannya, akan tetapi konselor pun melakukan refleksi terhadap dirinya sendiri dengan mencapai perubahan positif yang konselor inginkan. Konselor menemukan beberapa reaksi yang diberikan oleh konseli selama proses konseling berlangsung. Dengan adanya kelekatan yang terjalin selama proses konseling antara konselor dengan konseli, maka lebih memudahkan konselor untuk menerapkan teknik-teknik didalam konseling ego state kepada konseli. Didalam konseling ego state, konseli di arahkan untuk menemukan bagian diri konseli yang negatif untuk kemudian diganti oleh bagian diri yang lebih positif untuk lebih memberdayakan dan lebu menguatkan. Karena selama proses ini konselor menerapkan reflektivitas terhadap dirinya, maka tidak hanya konseli yang menemukan bagian diri positif akan tetapi konselor pun menemukan bagian diri konselor yang lebih positif dan mampu membantu dirinya sendiri.

Proses konseling ego state ini dapat membantu konseli untuk mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dengan fokus membantu pada proses perubahan konseli dimulai dari merilis emosi negatif, mengubah state negatif menjadi state yang lebih positif, memperkuat state positif dan menemukan harapan, kemudian yang terakhir komitmen pada perubahan positif. Dalam proses perubahan konseli terdapat pengembangan 2 tema besar yaitu tema terkait perubahan konseli dalam proses konseling dan tema terkait perubahan konseli pasca melakukan konseling. Terdapat beberapa tema dalam

proses perubahan konseli selama konseling diantaranya : mampu menerima diri sendiri, mampu melalui pengalaman buruk, kemampuan mengendalikan diri, mampu mengakses emosi positif, menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain dan penguatan perubahan positif. Adapun untuk tema perubahan konseli pasca melakukan konseling yaitu membahas mengenai kondisi konseli secara umum, pikiran, perasaan dan tindakan berbeda pasca konseling, perubahan positif yang dirasakan terjadi pada diri konseli dan faktor yang membuat konseli berhasil melakukan perubahan.

Tema-tema tersebut diambil dari hasil transkripsi proses konseling dengan fokus kepada perubahan yang terjadi pada diri konseli. Perubahan konseli dikuatkan melalui tugas dan latihan yang dilakukan oleh konseli setiap habis melaksanakan sesi konseling. Tujuannya untuk lebih mempertahankan perubahan positif konseli dengan lebih mampu memiliki keterampilan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin akan dilalui oleh konseli kedepannya.

B. Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan mampu memperhatikan dan menindaklanjuti isu-isu terkait pelecehan seksual yang mengarah kepada bantuan layanan *kuratif* bagi individu yang terlanjur menjadi korban dan layanan *preventif* sebagai upaya pencegahan seperti mengadakan pembelajaran mengenai *seks education* dan kebermanfaatan kesehatan mental.

2. Bagi Individu Korban Pelecehan Seksual

Bagi individu yang terlanjur menjadi korban pelecehan seksual, diharapkan mampu mengikuti pelaksanaan layanan konseling sehingga dapat mengurangi perasaan takut, menyesal, kehilangan arah atau trauma dari dampak pelecehan seksual yang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan eksplorasi pengembangan kasus pelecehan seksual yang beragam terjadi di masyarakat untuk kemudian diberikan intervensi baik berupa layanan *kuratif* maupun layanan *preventif*. Selanjutnya disarankan untuk melakukan pengembangan metode dengan mengkombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif sebagai penguatan dalam penelitian. Kemudian untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan penanganan dengan gender yang berbeda terhadap korban pelecehan seksual.

