

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara umum profil tingkat kedukaan yang dialami oleh 150 remaja Panti Asuhan terdapat 17% berada pada katogori kedukaan berekepanjangan, 67% berada pada katagori kedukaan rumit dan sebanyak 16% berada pada katagori tidak rumit.

Umumnya remaja-remaja tersebut mengalami efek negatif dari kondisi kedukaan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa kedukaan yang dialami oleh mereka dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan akan berdampak negatif. Oleh karena itu kedukaan yang dialami oleh remaja Panti Asuhan perlu mendapatkan perhatian khusus dari konselor karena ketika kondisi ini tidak ditangani, maka masalah kedukaan yang dialami akan semakin meningkat dari hari ke hari.

2. Berdasarkan hasil pemberian intervensi yang telah diberikan kepada konseli HI dan EV yang merupakan remaja Panti Asuhan Syari'atul Huda dapat disimpulkan bahwa konseling ego state efektif dalam mereduksi kedukaan.

Efektivitas pemberian intervensi ini dapat dilihat dari beberapa hal diantaranya adalah dengan adanya penurunan (*trend*) skor kedukaan berdasarkan analisis grafik pada fase baseline dan intervensi. Selain itu, berdasarkan dari hasil uji *Percentage Non-Overlapping Data* (PND) menunjukkan konseling ego state efektif dalam menurunkan skor kedukaan konseli HI dan sangat efektif bagi konseli EV. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling ego state berhasil dalam mereduksi kedukaan yang dialami oleh konseli HI dan EV.

3. Penelitian ini memiliki implikasi bagi prodi bimbingan dan konseling sebagai salah satu pihak yang memfasilitasi calon konselor maupun pihak lainnya dalam memahami prosedur pelaksanaan konseling ego state sebagai salah satu pendekatan konseling yang mampu membantu individu dalam mengatasi permasalahan. Oleh karena itu prodi bimbingan dan konseling Universitas

Muhammadiyah Tasikmalaya tetap menghadirkan konseling ego state sebagai salah satu mata kuliah peminatan pendekatan konseling yang mampu memfasilitasi mahasiswa untuk memperdalam serta mengasah kemampuan tentang penggunaan konseling ego state.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, hal-hal yang dapat disarankan diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan konseling ego state efektif dalam mereduksi kedukaan remaja. Oleh karena itu, konselor dapat menerapkan upaya kuratif dan preventif. Upaya yang bersifat kuratif dapat berupa pengaplikasian pendekatan konseling ego state dalam mereduksi kedukaan remaja baik di setting sekolah ataupun komunitas. Sementara upaya preventif yakni konselor dapat mengagendakan program pelatihan untuk meningkatkan *coping* pribadi.

2. Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah Teori dan Praktek Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan kedukaan merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus dari konselor dan memerlukan keterampilan spesifik dalam menangani konseli dengan masalah kedukaan. Untuk itu, dalam rangka meningkatkan kompetensi calon konselor selain memasukan pendekatan ego state ke dalam kurikulum, Dosen pengampu mata kuliah Teori dan Praktek Konseling juga diharapkan dapat mengajarkan tentang penggunaan konseling ego state dalam satu sesi (*single session*) karena berdasarkan satu penelitian ternyata pemberian intervensi menggunakan pendekatan ego state dapat dilakukan dengan satu sesi.

3. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

Peneliti menyarankan agar pihak Prodi Bimbingan dan Konseling dapat menyusun kerjasama (MOU) dengan lembaga lain atau komunitas di luar lembaga pendidikan agar mampu memfasilitasi mahasiswa untuk melaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya ataupun dalam melaksanakan praktikum-praktikum dalam

perkuliahan sesuai dengan pemilihan konsentrasi yang terdapat di dalam kurikulum Prodi Bimbingan dan Konseling. Dengan demikian diharapkan untuk kedepannya layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih dikenal di kalangan masyarakat pada umumnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas subjek penelitian tentang kedukaan tidak hanya pada usia remaja akan tetapi subjek pada jenjang yang lebih rendah misalnya anak-anak atau dewasa dalam setting yang lain seperti panti jompo.. Peneliti selanjutnya juga dapat mencoba melakukan perbandingan keefektifan pendekatan konseling ego state dibandingkan dengan pendekatan lain seperti *Cognitive Behavior Therapy*, *Impact Therapy*, *Art Therapy* atau pun *Solution Focus Brief Therapy* baik dalam bentuk konseling individu atau konseling kelompok .

5. Bagi Remaja

Bagi remaja yang mengalami kedukaan alangkah lebih baik jika muncul reaksi dari kedukaan yang dianggap telah mempengaruhi dan mengganggu aktivitas sehari-hari hal ini bisa langsung dikonsulkan dengan orang yang dianggap mampu memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi akibat dari kedukaan. Remaja pun dapat mencari bentuk coping yang positif agar dapat memperkuat ketahanan psikologisnya .



UMTAS