

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai bahwa guru Bimbingan dan Konseling di SMA Kristen Makale telah menerapkan berbagai keterampilan konseling dalam menangani siswa yang memiliki ideasi bunuh diri. Keterampilan yang diterapkan meliputi attending, mendengarkan, empati, refleksi, eksplorasi, bertanya, menangkap pesan utama (*paraphrasing*), dorongan minimal, menyimpulkan sementara, memimpin (*leading*), konfrontasi, menjernihkan (*clarifying*), memudahkan (*facilitating*), mengarahkan, *silence*, mengambil inisiatif, memberikan nasihat, interpretasi, dan mengakhiri konseling. Penerapan keterampilan tersebut dilakukan secara fleksibel sesuai dengan kondisi psikologis, karakteristik, dan kebutuhan setiap siswa. Di antara keterampilan-keterampilan tersebut, empati merupakan keterampilan yang paling penting dan menjadi fondasi utama bagi guru BK dalam menangani siswa dengan ideasi bunuh diri, karena melalui empati guru BK mampu memahami dan turut merasakan kondisi emosional siswa secara mendalam, sehingga tercipta rasa aman, dipercaya, dan diterima tanpa dihakimi. Kondisi inilah yang membuka ruang bagi siswa untuk berani mengungkapkan pikiran dan perasaan terkait keinginan mengakhiri hidupnya, yang pada akhirnya menjadi pintu masuk

bagi guru BK untuk melakukan eksplorasi masalah dan intervensi lebih lanjut secara tepat.

Proses konseling diawali dengan membangun hubungan yang hangat, aman, dan penuh penerimaan sehingga siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta pikiran yang berkaitan dengan ideasi bunuh diri. Setelah hubungan konseling terbentuk, guru BK melakukan eksplorasi terhadap penyebab munculnya ideasi bunuh diri, memberikan dukungan emosional, membantu siswa menemukan alternatif penyelesaian masalah, serta melakukan tindak lanjut melalui pemantauan perkembangan siswa dan kerja sama dengan wali kelas maupun orang tua apabila diperlukan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterampilan konseling yang dimiliki guru BK berperan penting dalam membantu siswa mengelola tekanan psikologis yang dialami. Melalui proses konseling yang sistematis dengan keterampilan konseling guru BK yang memadai siswa dapat merasakan dampaknya, diantaranya siswa menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan masalah, mampu mengidentifikasi sumber permasalahan, memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya, serta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi masalah tanpa menjadikan bunuh diri sebagai jalan keluar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan terus meningkatkan kompetensi profesional, khususnya dalam penanganan siswa yang memiliki ideasi bunuh diri melalui pelatihan, seminar, lokakarya, maupun supervisi profesional mengenai kesehatan mental remaja, asesmen risiko bunuh diri, serta intervensi krisis. Selain itu, guru BK diharapkan terus mengembangkan keterampilan konseling sehingga mampu memberikan layanan yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
2. Bagi Pihak Sekolah, diharapkan memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, baik melalui penyediaan ruang konseling yang nyaman dan menjamin kerahasiaan, maupun melalui penyusunan kebijakan yang mendukung pencegahan masalah kesehatan mental siswa. Sekolah juga diharapkan memperkuat kolaborasi antara guru BK, wali kelas, orang tua, serta tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater apabila ditemukan siswa dengan tingkat risiko yang tinggi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai keterampilan konseling guru BK dalam menangani ideasi bunuh diri dengan melibatkan lebih banyak sekolah, informan, maupun

pendekatan penelitian yang berbeda. Penelitian juga dapat mengkaji efektivitas model atau teknik konseling tertentu dalam menurunkan tingkat ideasi bunuh diri pada remaja sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai upaya pencegahan bunuh diri di lingkungan pendidikan.