BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* siswa SMK, dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* terbukti efektif untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK Negeri 3 Bojonegoro. Hal ini dapat dibuktikan dengan analisis data yang menunjukkan adanya perubahan skor dari tinggi ke rendah. Sebelum layanan konseling, skor *cyberbullying* dengan kategori tinggi sepuluh persen, kategori sedang delapan puluh enam persen dan pada kategori rendah empat persen. Hasil data setelah layanan diberikan, skor perilaku *cyberbullying* mengalami penurunan yang awalnya 166 (kriteria tinggi) menjadi 106,3 (kriteria rendah). Selain itu, hasil uji efektifitas menunjukkan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima dengan p = 0,000 < 0,05 dan nilai signifikansi 2-tailed. Perilaku *cyberbullying* pada siswa sebelum dilakukan layanan sangat berbeda. Penerapan konseling individu dapat membantu menerapkan teknik thought stopping untuk mengurangi perilaku cyberbullying siswa dan mencapai hasil yang diharapkan oleh peneliti dan konseli.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar dalam merancang kebijakan atau program sekolah ramah digital. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan kerangka kerja bagi sekolah untuk memfasilitasi lingkungan belajar yang aman dengan mengintegrasikan teknik konseling yang teruji secara empiris ke dalam kurikulum pengembangan diri siswa.

5.2.2. Bagi Guru BK

Sebagai pelaksana layanan, guru BK diharapkan dapat menjadikan teknik *thought stopping* sebagai bagian dari instrumen penanganan perilaku agresif di sekolah. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan prosedur operasional yang sistematis bagi guru BK dalam mengidentifikasi pikiran negatif siswa pelaku *cyberbullying* dan membimbing mereka untuk menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif.

5.2.3. Bagi Konseli

Kontribusi penelitian ini bagi siswa adalah sebagai upaya pemberdayaan diri. Siswa diharapkan dapat menerapkan keterampilan *thought stopping* secara mandiri untuk melakukan *self-monitoring* dan kontrol emosi sebelum berinteraksi di media sosial, sehingga dapat meminimalisir potensi perilaku *cyberbullying* yang muncul dari impulsivitas emosional.

5.2.4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memberikan landasan empiris bagi pengembangan riset ke depan. Kontribusi bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lebih luas, seperti mengombinasikan teknik *thought stopping* dengan pendekatan lainnya, atau memperluas cakupan subjek penelitian agar generalisasi efektivitas teknik ini dapat lebih diuji di berbagai jenjang pendidikan maupun konteks permasalahan yang berbeda.

UNUGIRI