

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Sesuai dengan masalah yang dikaji dan berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perbandingan gejala stres pascatrauma yang dialami siswa kelas V SDN Bronggang dominan pada aspek kognisi, disusul kemudian aspek fisik, aspek afeksi, aspek tingkah laku dan aspek spiritual.
2. Permasalahan yang dialami oleh siswa kelas V SDN Bronggang terutama meliputi tiga gejala dari enam gejala masalah stres pascatrauma. Enam gejala masalah tersebut yaitu terbayang-bayang peristiwa traumatis, harapan masa depan rendah, berpikir negatif, berikap emosional, mengisolasi diri dan merasa diri tak berdaya. Secara terperinci gejala masalah yang paling banyak atau gejala masalah dengan kualifikasi tinggi dan sedang yang dialami oleh siswa kelas V SDN Bronggang adalah anak masih terbayang-bayang peristiwa traumatis, anak berpikiran negatif dan selanjtnya anak bersikap emosional sedangkan tiga gejala masalah lain berada pada kualifikasi rendah yaitu anak merasa harapan masa depan rendah, anak mengisolasi diri, dan merasa tak berdaya.
3. Pelaksanaan tindakan dengan menggunakan teknik menulis kreatif untuk mengurangi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam dilakukan dalam tiga siklus, sebagai berikut:

- a. Pada Siklus II kegiatannya dirancang dengan tujuan untuk membantu konseli yang mengalami stres pascatrauma dengan pokok masalah masih terbayang-bayang kejadian traumatis. Langkah yang dilakukan yaitu mencari tahu akar permasalahan dari berbagai kecemasan yang anak alami kemudian menginternalisasi kejadian-kejadian tersebut pada diri anak sehingga anak mampu memikirkan jalan keluar bagi permasalahan yang sedang anak hadapi. Hambatan yang dialami pada siklus pertama ini adalah
- b. Pada siklus II bantuan berfokus pada tindakan yang dapat membantu anak agar tidak berpikiran negatif. Langkah yang dilakukan adalah membantu anak untuk mengungkapkan dan memahami kejadian-kejadian yang membuat anak memiliki pikiran negatif, memberikan pemahaman kepada anak bagaimana proses rasa takut itu bisa muncul, dan membuat anak mampu memahami mekanisme kerja perasaan sehingga anak dapat memikirkan jalan keluar dari rasa takut yang anak rasakan.
- c. Pada siklus II tindakan berfokus untuk membantu anak agar tidak bertindak emosional atau anak dapat mengontrol emosi dengan cara membantunya untuk bersikap tenang ketika menghadapi situasi yang dapat memicu emosi yang hebat, membantu anak memahami emosi-emosi yang anak alami baik emosi positif ataupun emosi yang negatif, membangun kepercayaan anak bahwa setiap emosi negatif tidak perlu di ungkapkan secara negatif dan member pelatihan pengelolaan emosi yang baik.

Berdasarkan hasil perbandingan antara sebelum dan setelah pemberian tindakan yang ditunjukkan pada tabel 4.9, dapat dilihat bahwa seluruh persentase indikator-indikator aspek stres pascatrauma sebelum tindakan lebih besar daripada persentase indikator-indikator aspek stres pascatrauma setelah tindakan. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan persentase indikator-indikator aspek stres pascatrauma. Perbandingan skor stres pascatrauma sebelum dan setelah tindakan menunjukkan bahwa keseluruhan siswa mengalami penurunan skor.

4. Hasil pengolahan data angket stres pascatrauma pada anak korban bencana alam menunjukkan setiap aspek stress pascatrauma memperoleh perubahan persentase. Kemudian perhitungan hasil skor anak korban bencana alam memperoleh skor thitung sebesar 5. lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik menulis kreatif efektif untuk mengurangi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian memberikan rekomendasi, sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Kelas dan Pekerja Sosial Yang Berkaitan Dengan Pemulihan Kondisi Anak Setelah Kejadian Bencana Alam

a. Guru Bimbingan dan Konseling, guru kelas dan pekerja sosial lain dapat menggunakan teknik menulis kreatif untuk mereduksi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam dengan memperhatikan kondisi ruang pelaksanaan yang tenang dan luas, serta waktu pelaksanaan tindakan pada pagi atau siang hari (program terlampir).

b. Pada pelaksanaan kegiatan konseling diharapkan anak berada dalam kondisi yang siap dan tidak terpengaruh oleh kegiatan lain selain kegiatan konseling, karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pemahaman, daya tangkap dan kinerja anak saat sedang melaksanakan kegiatan menulis kreatif.

c. Guru bimbingan dan konseling, guru kelas atau pekerja sosial yang berkaitan dengan pemulihan kondisi anak pasca kejadian bencana sebaiknya melakukan bantuan yang lebih mendalam dan personal pada anak yang diindikasikan mengalami stres pascatrauma yang tinggi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya, yaitu:

a. Pelaksanaan tindakan pada siklus II yaitu membantu anak untuk tidak bersikap emosional dirasa kurang optimal karena pada jurnal tergambar

bahwa delapan orang anak belum mampu memahami langkah-langkah apa saja yang dapat ditempuh saat anak sedang mengalami emosi yang hebat. Hal ini dapat diakibatkan oleh metode penyampaian yang diberikan penulis saat pelaksanaan konseling belum terlaksana secara optimal akibat kendala komunikasi dan bahasa, sehingga peneliti selanjutnya melaksanakan strategi yang lebih efektif untuk berkomunikasi dengan anak berkaitan dengan penyampaian materi konseling.

b. Pada penelitian ini hanya dibuat tiga macam bantuan yang disesuaikan dengan tiga permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas V SDN Bronggang. Tidak menutup kemungkinan bahwa anak korban bencana alam di sekolah lain menghadapi masalah yang berbeda, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat membuat tindakan bantuan yang berdasarkan pada tiga permasalahan lainnya yaitu harapan masa depan rendah, mengisolasi diri, merasa tak berdaya.