

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

1. Siswa MTs. Mathlaul Ulum Cikalong Kabupaten Tasikmalaya yang terkena tsunami, sebagian besar masih mengalami trauma tsunami dalam kategori tinggi.
2. Sebelum dilakukan terapi *cognitive-behavior*, karakteristik sindrom trauma tsunami siswa MTs. Mathlaul Ulum Cikalong Kabupaten Tasikmalaya pada aspek behavior, kognitif serta emosi berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada aspek sosial dan fisik berada pada kategori rendah.
3. Setelah dilakukan terapi melalui *cognitive-behavior therapy* (CBT), sebagian besar (70%) siswa MTs. Mathlaul Ulum termasuk ke dalam sindrom trauma kategori sedang, sisanya termasuk ke dalam sindrom trauma kategori tinggi. Artinya kondisi sindrom trauma tsunami yang dialami siswa dapat direduksi dengan baik.
4. Setelah dilakukan terapi melalui CBT, reduksi sindrom trauma tsunami siswa MTs. Mathlaul Ulum menunjukkan reduksi tertinggi pada aspek emosi, behavior dan kognitif. Sedangkan aspek sosial dan fisik mengalami reduksi yang relatif rendah.
5. Bila CBT dijadikan sebagai teknik utama dalam melakukan terapi sindrom trauma tsunami, maka diperlukan penyerta teknik lain yang lebih memfokuskan terapi pada aspek fisik dan sosial.

6. CBT sangat efektif untuk mereduksi sindrom trauma tsunami terutama untuk aspek kognitif, behavior serta emosi.

## **B. Rekomendasi Hasil Penelitian**

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan, maka ada beberapa catatan yang dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam mengembangkan terapi untuk sindrom trauma tsunami:

### **1. Bagi siswa yang mengalami trauma**

Diharapkan siswa dapat memiliki komitmen untuk melanjutkan terapi dengan metode *self-help* secara berkesinambungan. Sehingga dengan sendirinya dapat keluar dari kondisi traumatisnya. Kemudian dengan metode *self-help* diharapkan siswa akan merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dapat membuat keputusan yang lebih tepat, serta dapat menjalani kehidupan dengan normal.

### **2. Bagi konselor dan pihak lainnya**

Bagi konselor atau terapis lainnya yang peduli terhadap reduksi sindrom trauma tsunami, direkomendasikan untuk lebih fokus pada semua aspek traumatis. Sehingga seluruh aspek dapat direduksi dengan baik. Kemudian bagi konselor atau terapis lainnya yang lebih konsen pada *cognitive-behavior therapy* (CBT), direkomendasikan untuk memahami baik secara teoritis maupun praktis CBT sebagai berikut: Memahami CBT sebagai teknik terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan terapi yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan

mental. Terapi ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu siswa dalam menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak.

### **3. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**

Sebagai lembaga yang mengembangkan keterampilan yang selalu mengkaji keilmuan di bidang bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam memperkaya khasanah keilmuan baik di bidang konseling traumatis maupun *cognitive-behavior therapy* (CBT) ditinjau dari kelebihan dan kelemahan CBT. Sehingga pada akhirnya dapat mengaplikasikan teknik CBT dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling. Serta dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling bagi individu yang mengalami sindrom trauma baik dengan mempergunakan teknik CBT maupun teknik-teknik lainnya.

### **4. Bagi Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sindrom trauma tsunami sangat berbahaya bagi perkembangan individu yang mengalami trauma. Dengan demikian, bagi Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia direkomendasikan

untuk dapat memberikan bantuan sesegera mungkin berupa konseling traumatik bagi masyarakat yang mengalami bencana, khususnya bencana tsunami.

### **5. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini sangatlah kosen terhadap efektifitas CBT dalam mereduksi sindrom trauma tsunami bagi siswa MTs. Mathlaul Ulum Cikalong Kabupaten Tasikmalaya. Artinya masih banyak penelitian yang dapat dilakukan oleh peneliti berikutnya untuk dapat mengkaji secara mendalam sindrom trauma tsunami. Untuk itu, direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti:

- a. Reduksi sindrom trauma tsunami melalui teknik yang lebih fokus pada aspek fisik dan aspek sosial.
- b. Karakteristik dan reduksi sindrom trauma tsunami pada sampel orang dewasa.
- c. Karakteristik dan reduksi stress pasca trauma.
- d. Karakteristik sindrom trauma tsunami ditinjau dari latar belakang sosial-budaya.
- e. Karakteristik *self-help* masyarakat Cikalong Kabupaten Tasikmalaya.