

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Secara umum gejala gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana erupsi Gunung Merapi berada pada kualifikasi rendah dan sedang, dengan kedalaman masalah dominan pada aspek terbayang-bayang peristiwa traumatis, berpikir negatif, dan berikap emosional.
2. Pelaksanaan tindakan dengan menggunakan teknik konseling berbasis petualangan untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma pada siswa SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana erupsi Gunung Merapi terdiri dari tahapan awal (*forming*), tahapan transisi (*norming* dan *storming*), tahapan kinerja (*performing*) dan tahapan penutup (*adjourning*). Bentuk aktivitas yang digunakan adalah permainan dialam terbuka yang bersumber dari buku *island of healing* karya Schoel (1989) dan disertasi konseling kelompok bagi anak berpengalaman traumatik karya Rusmana (2008).
3. Berdasarkan hasil pengolahan instrument yang digunakan pada penelitian ini. Terlihat adanya penurunan skor gejala gangguan kecemasan pascatrauma dan kriteria kedalaman masalah gangguan kecemasan pascatrauma sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan. Penurunan gejala gangguan kecemasan pascatrauma terjadi pada semua aspek, terutama pada aspek afeksi, fisik dan

kognisi. Sedangkan penurunan kedalaman masalah gangguan kecemasan pascatrauma juga terjadi pada semua kriteria, terutama pada kriteria terbayang-bayang peristiwa traumatis, berpikir negatif, dan bersikap emosional. Secara statistik pengolahan data perbandingan gejala gangguan kecemasan pascatrauma, didapatkan skor  $t_{hitung}$  sebesar 11,230 dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang dan skor  $t_{tabel}$  sebesar 1,796 pada taraf signifikansi 95%. Sedangkan pengolahan data perbandingan kedalaman masalah gangguan kecemasan pascatrauma, diperoleh skor  $t_{hitung}$  sebesar 10,92 dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang dan skor  $t_{tabel}$  sebesar 1,796 pada taraf signifikansi 95%.

4. Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* dan *pos-test* dari instrument diagnostik kriteria PTSD dan instrument pengungkap aspek-aspek gejala gangguan kecemasan pascatrauma. Maka konseling berbasis petualangan efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa SMP Sunan Kalijogo.

## **B. Rekomendasi**

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 Gangguan Kecemasan Pascatrauma**

Diharapkan siswa dapat memiliki komitmen untuk melanjutkan *treatment* dengan tetap melakukan konsultasi pada aktivis-aktivis sosial yang bergerak di

bidang kesehatan fisik dan mental, terutama pada aktivitas yang bergerak dalam penanganan kesehatan masyarakat pasca bencana. Hal tersebut perlu dilakukan guna mengontrol perkembangan kondisi psikologis siswa yang mengalami gangguan kecemasan pascatrauma.

## **2. Bagi Guru Bimbingan Konseling atau Pekerja Sosial Lainnya**

Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat mengembangkan program bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling berbasis petualangan untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma pada siswa korban bencana alam dengan memperhatikan peralatan-peralatan yang digunakan semenarik mungkin, sehingga siswa terdorong untuk dapat mengikuti serangkaian aktivitas konseling berbasis petualangan dengan antusias.

## **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 konseling berbasis petualangan. Sehingga pada akhirnya dapat mengaplikasikan konseling berbasis petualangan dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling. Serta dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan pascatrauma baik dengan menggunakan konseling berbasis petualangan maupun teknik-teknik lainnya.

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

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pascatrauma akibat bencana alam sangat berbahaya bagi perkembangan individu yang mengalaminya. Dengan demikian, bagi Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia direkomendasikan untuk dapat memberikan bantuan sesegera mungkin berupa konseling traumatik bagi masyarakat yang mengalami bencana. Kemudian diharapkan Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia memiliki manual penanganan bagi korban bencana alam yang dapat digunakan oleh para praktisi konseling.

#### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

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

- a. Mengujikan efektifitas konseling berbasis petualangan untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma pada kasus-kasus yang lebih beragam seperti korban kekerasan dalam rumah tangga, penyalahgunaan obat terlarang, korban perkosaan, korban bullying di sekolah, anak yang menderita penyakit kronis, anak dengan perilaku seks menyimpang, dan lain sebagainya
- b. Mengujikan efektifitas konseling berbasis petualangan dengan menambah sample penelitian yang rentang usianya lebih muda ataupun lebih tua, sehingga didapatkan program konseling berbasis petualangan yang dapat diterapkan bagi semua kalangan.