

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah disampaikan dari Bab I sampai Bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Begitu banyak anak-anak di Nanggroe Aceh Darussalam mengalami trauma yang membuat mereka terganggu secara psikologis. Seperti yang dialami anak-anak di SMP Babussalam, adapun gangguan-gangguan yang muncul adalah peningkatan agresifitas, *flash back*, kebencian, dendam, perasaan takut, cemas yang berlebihan, menurunnya konsentrasi dan daya ingat yang mempengaruhi prestasi belajar. Lebih lanjut anak-anak tersebut menjadi tidak percaya diri, mengisolasi diri, tidak stabil secara emosional, susah beradaptasi dengan lingkungan sosial. Seterusnya trauma tersebut mengganggu tumbuh kembang anak secara optimal. Agar anak-anak tersebut dapat bangkit kembali dan mampu berkembang dengan baik, maka dibutuhkan upaya-upaya penanggulangan trauma. Salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu anak-anak berpengalaman traumatik adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan *treatment* terapi bermain. Pendekatan terapi bermain yang digunakan dianggap efektif untuk membantu anak-anak pascatrauma, karena disesuaikan dengan tingkat kebutuhan dan perkembangan anak.

2. Masing-masing anak yang diteliti memiliki reaksi yang berbeda ketika dihadapkan pada peristiwa traumatik. Pada beberapa anak, peristiwa traumatik membuatnya menjadi trauma, ketidakmampuan menjalankan kesehariannya seperti biasa, bayangan akan peristiwa tersebut senantiasa kembali dalam ingatan dan mengusiknya, ia juga merasa tak mampu mengatasinya. Mereka yang mengalami hal demikian mungkin mengalami apa yang disebut dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD). Anak yang mempunyai kecenderungan *post-traumatic stress disorder* adalah anak yang mempunyai sebuah pengalaman terhadap peristiwa atau kejadian traumatik sehingga pengalaman traumatik tersebut menimbulkan stres dalam dirinya. Anak yang mempunyai kecenderungan mengalami *post-traumatic stress disorder* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dalam diri anak yang berpengaruh dalam hubungannya dengan *post-traumatic stress disorder*, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor diluar diri anak yang mempunyai peran terhadap kemungkinan anak mengalami *post-traumatic stress disorder*.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain dapat membantu anak mengeksplor dan mengatasi perasaan-perasaan cemas, takut, dan membantu meningkatkan motivasi dalam menjalani hidup. Dengan manipulasi permainan membuat anak tidak takut dalam mengungkapkan perasaannya. Permainan juga membantu anak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar tanpa ada rasa cemas. Bentuk permainan yang beragam semakin menambah semangat anak

dalam memainkan, sehingga anak lebih leluasa menyalurkan berbagai macam perasaan yang selama ini mengganggu secara fisik dan psikis. Akhirnya, permainan dapat mereduksi beberapa perilaku trauma, serta meningkatkan motivasi dan harapan masa depan anak.

4. Model hipotetik yang digunakan untuk mengatasi perilaku traumatik dapat menurunkan gangguan psikologis akibat konflik atau PTSD dengan indikator, meningkatnya konsentrasi belajar, mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dapat mengelola emosi, membuka diri terhadap orang lain, berani mengemukakan permasalahan yang menjadi tekanan dalam dirinya.
5. Selain pendekatan terapi bermain yang digunakan, perlu juga didukung dengan upaya lain berupa pemulihan menyeluruh melalui intervensi psikososial yang berbasis komunitas. Dimana pemulihan yang menekankan pada cara-cara suatu komunitas menanggulangi kerusakan sekaligus menyembuhkan diri secara kolektif. Upaya ini sangat penting mengingat pemulihan trauma yang dialami anak tergantung oleh *social support*, terutama *family support*, yaitu orang tua yang mempunyai pengaruh dan hubungan dekat dengan anak. Dengan terciptanya lingkungan masyarakat yang sehat maka akan memungkinkan pemulihan trauma anak secara optimal.

B. Rekomendasi

Merujuk dari hasil penelitian ini maka dipandang perlu adanya suatu rekomendasi guna mendukung dan memperbaiki segala kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Adapun rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk pengimplementasian model hipotetik ini, konselor harus mengikuti pelatihan konseling untuk penanganan trauma anak menggunakan terapi bermain. Melalui tahapan ini diharapkan konselor dapat mengimplimentasikan terapi bermain untuk mereduksi perilaku traumatik yang dialami anak pasca konflik.
2. Untuk SMP Babussalam, diharapkan segera melakukan penanganan bagi siswa yang mengalami trauma, dengan menjalin kerjasama dengan LSM *trauma centre* yang ada di Aceh, ataupun psikolog dan konselor. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam menangani anak yang mengalami trauma di SMP Babussalam. Dengan mulai mengembangkan terapi bermain dan mengaplikasikannya dalam keseharian anak terutama dalam lingkungan SMP Babussalam.
3. Bagi guru-guru SMP Babussalam, sudah seharusnya menambah pengetahuan tentang konseling dan menambah *literature* yang berkenaan dengan penanggulangan trauma anak. Agar guru-guru tersebut lebih efektif dalam memberikan layanan konseling atau bantuan traumatik untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar yang selama jauh dari harapan.

4. Untuk peneliti yang memiliki ketertarikan terhadap trauma anak, hendaknya melakukan penelitian-penelitian lanjutan untuk mengembangkan pendekatan terapi bermain, terutama menguji efektifitas terapi bermain sebagai salah satu pendekatan yang mampu mereduksi perilaku traumatik anak.
5. Bagi pemerintah, mengingat masih kurangnya tenaga profesional bidang kesehatan mental (konselor, psikolog, psikiater) umumnya di Nanggroe Aceh Darussalam, khususnya di Kabupaten Aceh Utara, maka perlu diadakannya pelatihan-pelatihan konseling trauma terhadap guru-guru atau relawan-relawan di setiap Kabupaten dan Desa. Dengan demikian diharapkan tidak ada anak-anak berpengalaman traumatik yang tidak mendapat perhatian, serta meningkatkan kemampuan pemahaman guru dalam menyikapi perilaku anak pascatrauma.
6. Bagi pihak-pihak yang bertikai, hendaknya memahami bahwa pengaruh kekerasan akibat konflik bersenjata membawa kerugian besar terhadap generasi-generasi penerus bangsa (anak-anak). Karena itu, diharapkan kepada semua pihak yang bertikai agar tidak lagi menggunakan cara-cara kekerasan dalam menyelesaikan suatu masalah. Berpikir jernih dan menggunakan akal sehat dalam bertindak sehingga dapat melahirkan sebuah solusi yang bijaksana didalam perbedaan pendapat.
7. Banyaknya permasalahan yang mengarah pada konflik kekerasan senantiasa menjadikan anak-anak sebagai korban utama yang berdampak jangka panjang, maka sudah menjadi kewajiban bersama untuk merealisasikan layanan

bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah oleh tenaga profesional, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal dalam pelaksanaan. Hal ini mendasari bahwa guru pembimbing atau konselor sekolah mempunyai kesempatan lebih dengan anak, sehingga dapat memantau perkembangan anak secara cermat.

8. Dalam menangani anak-anak yang berpengalaman traumatik hendaknya dilakukan secara komprehensif dan bersinergi melalui *system support*. Tahap awal adalah dengan melakukan pemulihan keamanan serta perlindungan hukum. Berikutnya secara bertahap dapat dilakukan perbaikan sektor ekonomi, pendidikan, budaya, dan penanganan masyarakat yang mengalami pengalaman traumatik akibat konflik bersenjata. Tanpa adanya dukungan perbaikan dalam sektor-sektor tersebut, maka pemulihan trauma anak tidak dapat mencapai hasil yang maksimal.