

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Secara umum teknik *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) efektif untuk mereduksi kecemasan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) siswa korban tsunami Gunung Anak Krakatau. Efektivitas tersebut terdapat adanya penurunan skor dengan subjek penelitian Na, AR dan AL yang *baseline* awal pada kategori tinggi setelah diberi intervensi pada *baseline* akhir menjadi kategori sedang. Penurunan skor yang terjadi setiap partisipan dengan hasil yang berbeda meskipun berada kategori yang sama. Perubahan yang terjadi setiap aspek pada partisipan cukup signifikan seperti partisipan telah menentukan kembali masa depan, berpikir positif, mengelola emosi dengan baik, terbuka dengan lingkungan, tidak menyalahkan peristiwa yang telah terjadi. Namun pada aspek masih terbayangi oleh peristiwa traumatis seluruh partisipan masih berada pada level tinggi.

Teknik *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) memiliki delapan tahapan yaitu: 1) *client history and planning the treatment* (sejarah klien dan perencanaan konseling); 2) *preparation* (persiapan); 3) *assessment* (penilaian); 4) *desensitization* (desensitisasi); 5) *installation* (instalasi); 6) *body scan* (pemindaian anggota tubuh yang terganggu); 7) *closure* (penutup); 8) *re-evaluation* (evaluasi ulang).

#### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasi sebagai berikut:

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan upaya preventif dan kuratif. Mengingat lokasi sekolah yang berada di pesisir dan letak

demografis kecamatan di pesisir. Dengan upaya preventif guru bimbingan dan konseling dapat mengagendakan program bimbingan untuk siswa dalam simulasi menghadapi kecemasan PTSD, yang dapat juga bekerjasama dengan pihak lain.

Upaya kuratif guru bimbingan dan konseling dapat memberikan konseling traumatic kepada siswa yang mengalami trauma yang disebabkan oleh peristiwa traumatis, namun konseling traumatic juga tidak hanya diberikan kepada siswa yang trauma disebabkan oleh bencana tsunami.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain quasi eksperimen dengan format kelompok.
2. Menggunakan instrumen dengan skala Likert.
3. Konseling Teknik *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) dapat digunakan untuk menangani masalah yang berkaitan dengan takut dan panik.