

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Bab terakhir dalam penelitian ini memaparkan kesimpulan dan saran penelitian. Kesimpulan merupakan integrasi dari kajian teoritis dan empiris serta paradigma utama dari penelitian. Saran penelitian disajikan untuk kepentingan penelitian di masa yang akan datang, pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta aplikasi kerangka kerja konseling integratif dalam berbagai setting.

#### A. Simpulan

Penggunaan intervensi konseling EMDR untuk mereduksi trauma pasca bencana terbukti efektif, sebagaimana ditunjukkan oleh analisis visual pada grafik yang menunjukkan penurunan skor pada setiap fase penelitian: baseline pertama (A1), intervensi (B), dan baseline kedua (A2). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari konseling *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) untuk mereduksi gangguan stres pasca trauma. Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah mengenai efektivitas konseling yang secara signifikan dapat mereduksi gangguan stress pasca trauma pada remaja penyintas gempa bumi di Cianjur. Protokol konseling yang digunakan difokuskan untuk mendorong terjadinya proses perubahan pada konseli sehingga mampu memfasilitasi perubahan mulai dari tahapan sebelum intervensi, selama intervensi dan setelah intervensi.

Proses perubahan dimulai dengan adanya kesadaran untuk melakukan perubahan dengan mengubah fokus ingatan agar tidak terlalu terpaku pada kejadian tidak menyenangkan. Perubahan berikutnya adalah membantu konseli untuk berdamai dengan faktor yang mengingatkan dirinya pada kejadian tidak menyenangkan. Perubahan selanjutnya mendorong konseli untuk melakukan perilaku positif dan mengubah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif. Terakhir membantu konseli untuk menghilangkan rasa tegang dan mudah terkejut yang berlebihan. Dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan gejala traumatik yang

signifikan pada konseli yaitu remaja penyintas gempa bumi setelah diberikannya konseling menggunakan pendekatan EMDR

## **B. Saran**

Hasil penelitian ini memberikan saran bagi beberapa pihak yang terkait, terkhususnya kepada praktisi bimbingan konseling baik itu di sekolah ataupun lembaga bimbingan dan konseling, selain itu saran ini ditujukan untuk pengembangan pengetahuan di program studi bimbingan dan konseling serta penelitian lebih lanjut.

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswi di SMA Negeri 2 Cianjur memiliki tingkat PTSD sedang akibat bencana gempa bumi yang melanda daerah Cianjur, untuk itu diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memfasilitasi siswa untuk berkembang dan terhindar dari rasa trauma yang dimiliki agar setiap siswa dapat berkembang dengan optimal tanpa adanya hambatan yang masih melekat pada diri mereka.

### **2. Penelitian Lanjutan**

Bagi penelitian berikutnya, diharapkan dapat mengoreksi dan mengembangkan terhadap penelitian yang telah dilakukan, seperti memperluas subjek penelitian, memperbanyak jumlah sampel konseling, menambah jenjang pendidikan yang tidak hanya pada siswa SMA tetapi juga siswa SMP dan perguruan tinggi. Selain itu, pada peneliti berikutnya diharapkan dapat mengkorelasikan variabel PTSD dengan variabel lain sebagai pembaruan dari riset yang masih menjadi bahan penelitian. Terakhir, untuk peneliti berikutnya diharapkan dapat memperbanyak sumber bacaan dan referensi lain dalam pengembangan penelitian yang akan dilakukan nantinya.