

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan akibat bencana tsunami secara umum adalah kecemasan. Apabila rasa cemas itu berkepanjangan dan tidak mendapatkan penanganan yang kuat, penyintas dikhawatirkan mengalami gangguan kecemasan yang membahayakan. Dampak psikologis yang ditimbulkan di antaranya adalah takut, was-was, panik, melamun, gelisah, dan sebagainya. Sedangkan dampak fisik yang dialami oleh para penyintas dapat terlihat dari kerusakan rumah tinggal, infrastruktur, dan perekonomian masyarakat seperti perahu, bagang, dan sebagainya.

Proses konseling berlangsung dalam waktu kurang lebih 5 bulan dengan empat kali pertemuan pada penyintas. Namun waktu dan jarak antar sesi pertemuan berbeda-beda, disesuaikan dengan kondisi lapangan dan kebutuhan penyintas. Proses konseling individual menggunakan teknik *reframing*, yaitu proses konseling dengan cara merubah cara kerja otak serta merubah pola komunikasi kita sehingga dapat menghasilkan perilaku yang berbeda. Dalam proses konseling ini, peneliti menggunakan teknik *reframing* pada seluruh penyintas.

Berdasarkan hasil proses konseling, kelima responden mengalami perubahan dari sebelum menjalani proses konseling dan sesudah menjalani proses konseling. Perubahan ini dapat dilihat, dari pola mereka bersikap dan berkomunikasi. Selain itu mereka kini mampu lebih berdaya bukan hanya untuk dirinya, namun dapat berdaya juga untuk orang lain. Selanjutnya, terapi *reframing* yang digunakan kepada penyintas secara signifikan dapat membantu mengurangi rasa cemas tersebut sehingga gangguan kecemasan yang membahayakan bagi penyintas dapat ditangani dengan baik. Pola respon cemas itu

sendiri dapat diubah dan menghasilkan hasil yang berbeda, namun itu semua kembali pada seberapa kuatnya tingkat keinginan dirinya untuk keluar dari masalah kecemasan itu sendiri.

B. Saran

Untuk Responden

Bagi setiap individu, keluarga atau masyarakat yang menderita karena baru saja mengalami peristiwa krisis, keadaan darurat atau bencana akan sangat wajar jika merasakan hal yang tidak nyaman pada diri karena reaksi emosi dan pikiran yang kurang baik setelah mengalami peristiwa tersebut. Maka respon yang akan ditimbulkan adalah kaget, kebingungan, gangguan tidur, dan hal lainnya.

Maka sangat perlu untuk sadar pada diri kita sendiri bahwa kita saat ini sedang bermasalah dan membutuhkan bantuan orang lain. Tidak ada salah jika kita menceritakan kegelisahan kita pada orang lain, karena hal tersebut dapat membantu meringankan. Untuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam, saya berharap agar teknik konseling atau teknik pendekatan yang di ajarkan oleh Jurusan dapat lebih memadai dan mengikuti zaman yang modern ini. Sehingga pemahaman mahasiswa pun dapat lebih terbuka dan teknik yang digunakan pada saat proses konseling bisa berbagai macam. Untuk Pemerintah

Perlunya edukasi dini tentang penanganan dalam mengatasi rasa takut yang berlebihan terhadap para penyintas korban yang mengalami bencana. Agar berkurangnya timbul rasa trauma pada setiap korban. Serta edukasi tentang mitigasi bencana sangatlah

baik diberikan untuk warga di sekitar wilayah rawan bencana. Agar mengurangi dampak dan jumlah korban nantinya.