

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai penerapan *self healing* dalam mengatasi kecemasan pada remaja korban KDRT di Panti Asuhan Amanah As-Sodiqiyah :

1. Kondisi kecemasan yang dialami oleh klien dapat dilihat dari gejala kecemasan yang dialami oleh para klien. Gejala kecemasan yang dipengaruhi oleh perlakuan KDRT yang mereka dapatkan dari orang tua dan anggota keluarganya diantaranya: mendapatkan perlakuan kasar seperti, dipukul, ditendang, dibenturkan ke tembok, selain mendapatkan kekerasan fisik mereka juga mendapatkan perlakuan kasar secara verbal. Akibat dari perlakuan KDRT tersebut para klien mengalami kecemasan yang diantaranya: merasa takut akan kejadian yang telah terjadi di masa lalu akan terulang di masa depan mereka, mengalami gangguan tidur, kehilangan kepercayaan diri atau kurang percaya diri, trauma dan tidak nafsu makan.
2. Penerapan *self healing* dibagi menjadi 4 kali pertemuan konseling. Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 28 Juli 2020 di Panti Asuhan Amanah As-Sodiqiyah. Pada tahap pertama ini konselor melakukan asesmen kepada konseli dengan melakukan beberapa hal, seperti perkenalan, mendekatkan diri pada responden, dan memberi tahu maksud, tujuan datang ke panti, mencari tahu latar belakang keluarga konseli,

mencari tahu tentang kondisi psikologis konseli. Sehingga dapat disimpulkan pada pertemuan pertama ini konseli mengalami kecemasan yang dilihat dari gejala-gejala keemasannya. Selanjutnya pertemuan konseling tahap kedua pada tanggal 13 Maret 2021. Sebelum masuk ke tahap inti konseling, konselor melakukan *attending* terlebih dahulu, menanyakan kabar konseli. Setelah itu masuk ke tahap inti, dimana konselor menjelaskan kepada konseli apa itu *self healing*, mengapa mereka harus melakukan metode *self healing*, menanyakan seperti apa *self healing* yang mereka lakukan ketika sedang merasa cemas dan konselor membantu konseli untuk menerapkan *self healing* dengan kegiatan-kegiatan yang lebih positif. Selanjutnya pertemuan ketiga 28 Maret 2021. Sama seperti konseling pertemuan ke dua, pada pertemuan ketiga ini konselor juga pada awalnya melakukan *attending* pada konseli. Setelah melakukan *attending* langsung masuk pada tahap inti yaitu, konselor bertanya kepada konseli bagaimana hasil yang mereka rasakan setelah menerapkan metode *self healing*, para konseli memamparkan satu per-satu tentang hasil yang mereka rasakan. Selanjutnya konseling pertemuan keempat pada tanggal 10 Juni 2021. Pada tahap ini adalah tahap terminasi, tahap terminasi ini dilakukan karena telah berakhirnya masa penelitian dari intervensi yang sudah tercapai. Target minimal dari konselor dalam intervensi ini, yaitu responden dapat mengurangi kecemasan yang biasa dirasakan.

3. Hasil dari penerapan *self healing* dalam mengatasi kecemasan pada remaja korban KDRT ini adalah : kelima responden ini pada awalnya memiliki

masalah yang mengganggu sisi psikologisnya karena selalu merasa cemas, takut bahkan merasa bingung dan kurang percaya diri. Ini ditunjukkan dengan adanya gejala yang mereka alami selama di panti asuhan, setelah melakukan proses konseling dengan beberapa kali pertemuan sudah ada perubahan yang terlihat, mereka menjadi bisa menerima ini semua dan mencoba untuk memahami makna hidup yang sedang mereka jalani. Mereka juga dapat mengurangi kecemasan yang biasa dirasakan dan mampu mengendalikan diri ketika cemas tersebut datang. Juga menghasilkan pikiran alternative yang positif untuk menghilangkan cemas.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai penerapan *self healing* dalam mengatasi kecemasan pada remaja korban KDRT, maka ada beberapa saran yang penulis sampaikan, yaitu :

1. Kepada Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hassanudin Banten, terutama untuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam untuk menambah kajian tentang *self healing* karena masih minim bahan baik di perpustakaan pusat maupun dipergustakaan jurusan.
2. Responden di harapkan selalu mempraktekan metode *self healing* dan bisa mempertahankan perubahan dalam mengontrol kecemasannya agar dalam menghadapi suatu masalah dapat melihat lebih positif
3. Kepada pengurus Panti Asuhan Amanah As-Sodiqiyah, saya berharap semoga Panti Asuhan Amanah As-Sodiqiyah kedepannya memiliki tim konseling yang nantinya akan sangat berguna untuk kesehatan mental

anak-anak yang tinggal di panti dan memiliki ruangan khusus untuk melakukan proses konseling.