

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang diperoleh dari beberapa kesimpulan penerapan teknik *self healing* untuk mengurangi stres pasca trauma atau PTSD (*post traumatic stress disorder*) pada korban bencana alam (tsunami) dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terjadinya Stres Pasca Trauma atau PTSD (*post traumatic stress disorder*) Ditinjau dari aspek biologis, PTSD terjadi karena proses yang terjadi di otak. Komponen yang paling penting adalah memori, karena kejadian traumatis yang akan terulang terus menerus melalui memori.
2. Penerapan *self healing* yang dilakukan konselor kepada konseli dengan melakukan tiga langkah yaitu:
 - a. Langkah awal, tahap pendekatan
 - b. Langkah kedua, tahap inti
 - c. Langkah ketiga, evaluasi
3. Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dari korban bencana alam. Aspek emosi

terjadi dengan gejala-gejala seperti shock, rasa takut, sedih. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi klien

Segala sesuatu yang terjadi adalah atas dasar kehendak Allah SWT, kita sebagai manusia hanya berikhtiar dan mempasrahkan diri kepadaNYA, Allah tidak akan menguji hambanya diatas kemampuannya, karena itu, Allah tau bahwa warga-warga desa citeureup mampu untuk di beri ujian ini (yaitu datangnya tsunami) karena orang lain belum tentu mampu.

2. Untuk konselor

Untuk bisa menjadi konselor memang tidak semudah yang dibayangkan, banyak sekali hambatan-

hambatan di lapangan atau didalam konselinya tersebut, jadi harus bida menanamkan kesabaran pada diri sendiri dan nilai bersyukur yang tinggi.