

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Didapatkan kesimpulan berdasarkan penelitian dan pembahasan hasil dari penelitian yang telah diteliti mengenai gejala-gejala trauma yang dialami subjek dan penerapan konseling realitas pada wanita yang mengalami trauma akibat *toxic relationship* di Desa Cikoneng, yakni sebagai berikut:

1. Kedua subjek penelitian, yaitu FM dan AA mengalami gejala-gejala trauma yang sesuai dengan beberapa gejala trauma yang diungkapkan dalam buku DSM V. gejala trauma yang dialami kedua subjek adalah kekerasan fisik, kekerasan psikis, mengingat kejadian mengganggu secara berulang, mimpi buruk, *flashback*, *distress*, emosi negatif, perilaku menarik diri, mudah marah, *hypervigilance* (waspada terhadap sesuatu), mudah kaget, masalah konsentrasi, masalah tidur. Gejala tersebut menyebabkan terganggunya fungsi dasar subjek sebagai manusia, untuk itu dibutuhkannya penanganan oleh konselor tentang gejala trauma yang dialami kedua subjek dalam penelitian.
2. Dalam skripsi ini peneliti menerapkan konseling realitas dengan teknik WDEP (*wants and need, direction and doing, self evaluation, planning*) pada kedua subjek yang mengalami trauma. Penerapan konseling realitas dilakukan sebanyak 5 pertemuan dengan 3 tahapan konseling. Konseling realitas tidak dapat mengatasi trauma yang dialami subjek secara keseluruhan, tetapi konseling realitas yang dilakukan dapat mengurangi sebagian gejala-gejala trauma pada kedua subjek dan memunculkan hal positif pada perubahan pola pikir subjek tentang permasalahan yang dialaminya.

#### **B. Saran**

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang samanya, kiranya bisa menggunakan penelitian ini sebagai tambahan pada penelitian dan melakukan

perbaikan dalam pelaksanaan konseling realitas yang telah peneliti lakukan dalam skripsi ini. Dan bagi para konselor dan peneliti lain diharapkan dapat meningkatkan kualitas pada pendekatan yang digunakan dalam bimbingan konseling pribadi terutama dalam penerapan metode dan teknik-teknik dalam terapi agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan maksimal.