

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian diatas terkait penerapan Terapi realitas untuk menangani trauma pasca kecelakaan pada mahasiswa, disini penulis menyimpulkan hasil dari penelitian diatas sebagai berikut:

1. Dalam proses penerapan terapi Realitas yang dilakukan selama kurang lebih 2 bulan, dengan melalui beberapa tahap. Pertama yang dilakukan penulis yaitu mewawancarai mahasiswa yang menjadi target konseling. Setelah ditemui responden yang berjumlah 4 orang masing-masing 1 di setiap jurusan, masuklah proses penerapan konseling individual dengan setiap responden dan dilakukan pertemuan sebanyak 4 kali dari masing-masing responden seperti: pertemuan pertama

menunjukkan keterlibatan dengan konseli, penulis melakukan assessment dengan menggunakan teknik *attending* guna membangun hubungan dengan konseli supaya terjalin keakraban dengan penulis. Pertemuan kedua penulis fokus pada perilaku sekarang, dengan memasuki sesi pertanyaan terkait masalah-masalah yang dialami konseli. Pertemuan ketiga penulis mengeksplorasi total behavior konseli dan meminta konseli menilai diri sendiri, dengan menanyakan apa keinginan konseli dan menanyakan keseriusan konseli dalam mengurangi trauma pasca kecelakaan. Setelah semua itu dilakukan, masuk ketahap pembuatan komitmen dalam kurun waktu kurang lebih dua minggu untuk mengetahui apakah adanya perubahan yang dirasakan konseli atau tidak, dan sebelum memasuki tahap pertemuan selanjutnya, penulis hanya ingin mengetahui perubahan yang terjadi atas konseli tanpa memberikan kritik dan hukuman jika arahan yang diberikan sebelumnya belum berhasil. Pertemuan keempat penulis menanyakan perkembangan

perubahan atas permasalahan yang dialami konseli, konseli diajak untuk mengevaluasi keinginan yang sebelumnya konseli ceritakan kepada penulis. Hasil penerapan terapi Realitas untuk mengurangi trauma pasca kecelakaan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab dapat dilihat sebagai berikut: dari keempat konseli yang sudah melakukan kegiatan konseling dengan penulis terdapat perubahan dalam menghadapi trauma yang dirasakan pada masing-masing responden walaupun proses ini hanya bersifat mengurangi bukan menghilangkan.

2. Faktor yang dapat mengurangi trauma pasca kecelakaan seperti: 1) membaca doa, 2) memerhatikan keselamatan dalam berkendara, 3) memberanikan diri serta percayakan kepada tuhan yang maha esa atas keselamatan diri.

B. Saran

Penulis ingin memberikan beberapa saran antara lain:

1. Untuk responden tetap selalu berfikir positif dalam melakukan segala hal macam aktifitas dan selalu ambil hikmahnya.
2. Untuk penelitian selanjutnya, perlu banyak yang harus dievaluasi kembali tentang terapi Realitas dalam mengurangi trauma pasca kecelakaan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab.