

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai kondisi emosi remaja *pasca* gempa bumi di Daerah Istimewa Yogyakarta, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

Penelitian ini menunjukkan semua subyek melalui beberapa tahapan emosi. Tidak semua subyek mengalami semua tahapan tersebut. Semua subyek mengalami tahap *crisis*, hal ini dimungkinkan karena semua subyek baru pertama kali mengalami peristiwa yang tidak diinginkan terjadi seperti gempa bumi yang mengakibatkan rumah subyek roboh dan mengalami keretakan.

Tahap *isolation* dan *anger* hanya dialami oleh seorang subyek, subyek tidak bisa berkumpul dengan teman-teman dikarenakan subyek bersama keluarganya pergi mengungsi ke tempat nenek dan setelah kembali ke rumah, subyek tidak dapat bermain dengan teman-teman karena teman-teman subyek membantu keluarga membersihkan puing-puing reruntuhan rumah. Subyek merasa marah (*anger*) karena barang-barang berharga terutama buku pelajaran rusak sehingga subyek tidak dapat belajar dalam menghadapi ujian.

Semua subyek mengalami tahap *reconstruction* dimana subyek sudah dapat menerima keadaan yang menimpa diri subyek meskipun

rumah subyek mengalami keretakan maupun roboh. Hal ini telah membuat subyek menjadi pasrah dalam menghadapi persoalan hidup terutama peristiwa gempa bumi, hal ini dapat terjadi karena orang yang berada disekeliling membantu memulihkan perasaan subyek dengan berusaha menenangkan maupun dengan melakukan pembicaraan yang menyenangkan.

Tahap *intermittent depression* tidak dialami oleh seluruh subyek, meskipun terdapat dua subyek telah kehilangan rumah. Hal ini dimungkinkan karena peran orang tua dan saudara membantu dalam memulihkan perasaan takut, sedih, dan cemas dengan cara menenangkan dan bercerita tentang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan.

Tahap *renewal* dialami oleh seluruh subyek. Subyek dapat mengatasi semua kendala yang dihadapi, dan menemukan kembali aspek-aspek yang berharga dalam dirinya sehingga dapat menggantikan rasa sedih, rasa kehilangan, rasa takut, dan kekecewaan. Hal ini ditunjukkan oleh seluruh subyek dengan rajin berdoa (sholat), dengan berdoa (sholat) perasaan subyek merasa lebih tenang.

B. SARAN

1. Bagi Para Remaja

Hasil penelitian ini dapat membantu para remaja dalam mengenali dan mengelola emosi yang muncul setelah mengalami peristiwa bencana alam gempa bumi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat membantu para orang tua dalam mengenali emosi yang muncul pada anak-anaknya setelah mengalami peristiwa gempa bumi sehingga dapat memberikan dukungan yang tepat bagi anak-anaknya dalam mengelola emosi.

3. Bagi konselor Remaja

Penelitian yang telah dilakukan dapat membantu para konselor remaja dalam memulihkan kondisi emosi para remaja yang mengalami perasaan tergoncang, rasa takut, rasa sedih, dan rasa cemas setelah terjadi peristiwa gempa bumi khususnya yang terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengulas hal-hal lain yang lebih spesifik terkait dengan kondisi emosi remaja *pasca* gempa bumi seperti *coping stress* yang dapat dikaitkan dengan tingkat keparahan yang diakibatkan oleh gempa bumi seperti kehilangan anggota keluarga.