

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa gambaran dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi remaja akhir menunjukkan adanya perubahan emosi yang terjadi pada individu di masa dewasa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman traumatis dapat terjadi dalam lingkup keluarga, pertemanan dan masyarakat tempat individu tersebut tinggal yang akan mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilakunya. Dampak kejadian traumatis dalam kehidupan sehari-hari seseorang terhadap kematangan emosi pada remaja akhir antara lain adanya upaya menghindari suatu kondisi yang menimbulkan trauma, merasa untuk selalu siaga atau waspada setiap saat, menutup diri terhadap dunia luar apabila tidak bisa mengatasi keinginan yang tidak terwujud serta kehilangan rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki untuk meraih tujuan.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti mengenai penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Merujuk pada hasil penelitian ini diharapkan bagi subjek agar berani mengekspresikan perasaan serta mencari bantuan dan dukungan dari pihak terdekat seperti keluarga, teman, saudara maupun pihak berwenang antara lain psikolog maupun psikiater jika merasa tidak bisa mengatasi masalah.

2. Bagi masyarakat (orang tua, keluarga, teman, dosen, dan pihak lainnya)

Fokus terhadap orang-orang terdekat partisipan penelitian sebagai implikasi bagi seluruh pihak betapa pentingnya mengenal dan mempelajari kesehatan mental. Bentuk dukungan sosial, konsultasi, pengobatan atau terapi akan sangat membantu seorang penderita PTSD untuk mengatasi gejala-gejala trauma yang muncul.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penegakan diagnosis gejala-gejala PTSD menggunakan skrining individu atau alat ukur lainnya untuk membandingkan dan mengembangkan penelitian yang mendukung sesuai karakteristik maupun variabel pengukuran yang akan digunakan.