

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui proses wawancara, maka dapat diambil kesimpulan antara lain:

1. Ketiga partisipan mengalami kecemasan yang dipastikan dengan memberikan kuesioner menunjukkan partisipan pertama (AM) dan partisipan ketiga (R) mengalami kecemasan sedang dan partisipan kedua (IS) mengalami kecemasan berat.
2. Kecemasan yang dihayati saat pandemi Covid-19 dari ketiga partisipan yaitu dari aspek kognitif dan afektif. Aspek kognitif pada partisipan pertama (AM) menggambarkan kecemasan dengan rasa takut akan pikirannya sendiri tentang Covid-19. Partisipan kedua (IS) menggambarkan kecemasan seperti waspada dengan berita yang beredar, takut akan pikirannya sendiri, tidak dapat berpikir positif, perasaan yang tidak karuan, takut pada gambaran visual, dan takut kematian, dan pikirannya terganggu. Partisipan ketiga (R) menggambarkan kecemasan dengan takut akan kematian, pikirannya terganggu (hambat berpikir), sangat waspada, dan takut pada gambaran visual tentang Covid-19. Aspek afektif pada partisipan pertama (AM) menggambarkan kecemasan dengan rasa khawatir, takut, dan merugikan. Partisipan kedua (IS) menggambarkan kecemasan dengan rasa menakutkan dan tidak karuan. Partisipan ketiga (R) menggambarkan kecemasan dengan rasa khawatir yang berlebihan.

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan saat pandemi Covid-19 pada ketiga partisipan ada yang memiliki kesamaan dan perbedaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan saat pandemi Covid-19 seperti imun lemah yang dialami pada ketiga partisipan, penyakit bawaan yang dialami partisipan kedua (IS) dan partisipan ketiga (R), isolasi diri yang dirasakan pada partisipan pertama (AM) dan partisipan ketiga (R), berita hoax yang dialami oleh ketiga partisipan, berkurangnya hubungan sosial di masyarakat maupun di lingkungan keluarga yang dirasakan oleh ketiga partisipan, dan banyaknya berita duka yang dirasakan oleh partisipan kedua (IS) dan partisipan ketiga (R).
4. Dampak kecemasan saat pandemi Covid-19 pada ketiga partisipan ada yang memiliki kesamaan dan perbedaan. Dampak kecemasan saat pandemi Covid-19 seperti mudah lelah yang dialami partisipan pertama (AM) dan partisipan kedua (IS), mudah marah yang dirasakan partisipan pertama (AM), kesulitan konsentrasi yang dirasakan partisipan kedua (IS), gangguan tidur yang dialami partisipan kedua (IS) dan partisipan ketiga (R), gangguan saluran pencernaan yang dialami partisipan kedua (IS), terganggunya peran sosial dan emosi yang dirasakan oleh ketiga partisipan, motivasi rendah yang dialami oleh partisipan ketiga (R).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi partisipan penelitian

1. Partisipan pertama (AM)

Partisipan AM diharapkan mampu beradaptasi dengan situasi *new normal* Covid-19 seperti melakukan kegiatan keagamaan dan sosial secara maya (*virtual/online*), sehingga partisipan dapat terus melakukan silaturahmi.

2. Partisipan kedua (IS)

Partisipan IS diharapkan terus semangat untuk melakukan pengobatan penyakit bawaannya dan berusaha terus untuk berjuang dalam menghadapi situasi atau keadaan sulit. Apabila dirasa sudah tidak dapat menangani kecemasan yang dirasakan diharapkan dapat mendatangi ahli terkait.

3. Partisipan ketiga (R)

Partisipan R diharapkan mampu beradaptasi pada situasi *new normal* Covid-19 ini dan membangun motivasi untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat.

4. Ketiga partisipan diharapkan mampu beradaptasi dan menghadapi kesulitan kehidupan Ketiga partisipan juga diharapkan dapat mengaplikasikan secara mandiri releksasi sederhana bila dirasa tidak nyaman misal dengan situasi, banyak pikiran, gelisah, dan lain-lain.

6.2.2 Bagi orang terdekat partisipan

Bagi orang terdekat partisipan diharapkan dapat selalu memberikan dukungan sosial seperti kepedulian, perhatian, nasehat, informasi, dan selalu ada untuk tempat bercerita partisipan.

6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memilih partisipan yang beragam contohnya dari segi jenis kelamin, agar data yang di dapat lebih kaya. Peneliti selanjutnya telah mendapat banyak referensi mengenai penelitian terkait karena Covid-19 merupakan kasus baru dan belum banyak yang meneliti.

