

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai pendekatan yaitu teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan pada vaksin ke-3 *booster*, yang peneliti lakukan melalui observasi, wawancara serta pengamatan secara langsung, maka peneliti dapat mengemukakan dari beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Kecemasan yang dialami oleh remaja terhadap vaksin ke-3 *booster*, dapat menimbulkan gejala-gejala seperti gelisah, jantung berdebar-debar, serta keringat dingin, dan juga responden mengalami ketakutan terhadap jarum suntik.
2. Dalam penelitian ini menggunakan 3 tahap dalam proses konseling yaitu menurut Willis terdapat 3 tahapan dalam proses konseling yaitu: pertama tahap awal, kedua tahap pertengahan (tahap kerja) dan ketiga tahap akhir (tahap tindakan). Sedangkan tahapan yang digunakan dengan teknik desensitisasi sistematis terdapat 6 tahapan menurut Wiliis di antaranya:
  - a) Terlebih dahulu menganalisis setiap perilaku yang dapat menimbulkan kecemasan
  - b) Menyusun kumpulan-kumpulan yang menyebabkan timbulnya kecemasan, mulai dari kurang mencemaskan mulai pada tingkat sangat mencemaskan.

- c) Memberikan layanan latihan relaksasi otot-otot dimulai dari lengan sampai otot kaki, kemudian kaki klien diletakan diatas bantal atau kain wol, relaksasi otot dimulai dari lengan, kepla, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, serta anggota tubuh bagian bawah.
- d) Klien diminta untuk membayangkan kondisi yang dapat menimbulkan kesenangan dan membahagiakan, contohnya di pantai, ditempat rekreasi dan lain sebagainya.
- e) Klien dianjurkan duduk dan rileks serta memejamkan mata, kemudian membayangkan kondisi yang kurang mencemaskan bagi dirinya

Apabila klien mengalami tingkat paling mencemaskan maka, konselor meminta kepada klien untuk membayangkan kondisi yang dapat menyenangkan dan dapat menghilangkan kondisi kecemasan.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang akan peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan jumlah responden yaitu 5 maka, ada salah satu responden yang tetap tidak ingin divaksin ke 3 *booster* walaupun sudah melakukan layanan konseling sebaiknya responden tersebut ketika tetap tidak ingin melakukan vaksin ke 3 *booster* maka salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan menjaga imunitas tubuh dari olahraga, makan tertaur, berjemur,

menjaga kebersihan serta memakai masker ketika hendak berpergian, sedangkan untuk ke 3 responden yang sudah merasakan lebih baik, serta menerima dan akan berusaha berani akan melakukan vaksin ke 3 *booster*, tetap harus menjaga imunitas tubuh walaupun sudah divaksin ke 3 *booster*.

2. Kepada para peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam serta terus menggali ilmu tentang layanan konseling, serta peneliti lebih mendalam terkait tentang kecemasan pada remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*.