

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti uraikan sebelumnya mengenai penerapan konseling keluarga untuk mengatasi masalah psikososial pada masyarakat di era pandemi covid-19 di Kelurahan Karaton, Kabupaten Pandeglang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gejala psikososial yang dialami oleh keluarga selama pandemi covid-19 yaitu depresi/stress, harga diri rendah, kecemasan, keputusasaan, duka cita, dan juga harga diri rendah. Gejala yang dialami oleh keluarga ini disebabkan dengan adanya pandemi covid-19.
2. Mengatasi konseling keluarga pada psikososial di era pandemi covid-19 peneliti menggunakan beberapa tahap dalam melakukan konseling terhadap responden. Peneliti menerapkan teknik desensitisasi sistematis dengan layanan konseling individual untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh responden.
3. Berdasarkan hasil dari mengatasi konseling keluarga yang telah dilakukan, hal ini berdampak positif dalam mengurangi gejala psikososial yang dialami oleh keluarga di Kelurahan Karaton, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang-Banten terhadap kelima responden. Hal ini dapat dilihat dari hasil responden yang menyadari letak permasalahan yang dialaminya, sehingga menyebabkan psikososial yang terdapat pada pikiran irasionalnya sendiri. Setelah itu responden dapat mengontrol dirinya sendiri dengan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, setelah memberikan layanan konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis maka ada beberapa saran untuk menjadi bahan pertimbangan yaitu :

1. Keluarga yang terdampak covid-19 diharapkan untuk menjadi garda terdepan bagi anggota keluarganya, selain itu juga keluarga diharapkan untuk tidak terlalu cemas dengan adanya virus baru di lingkungan sekitar dan juga tidak perlu merasa takut atau bahkan sampai menutup diri dalam berinteraksi sosial. Perasaan takut dan cemas malah akan membuat psikis menurun, jadi mencoba untuk menjadi keluarga yang bijak baik untuk anggota keluarganya maupun masyarakat sekitar.
2. Pada peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan *asesmen* tidak hanya dalam empat pertemuan saja.
3. Bagi masyarakat khususnya masyarakat di Kelurahan Karaton maupun masyarakat luas, diharapkan untuk selalu memilih informasi yang benar adanya, dan jangan termakan oleh informasi yang simpang siur, sehingga membuat opini-opini yang membuat diri sendiri merasa takut dan cemas dan muncul permasalahan-permasalahan yang mengganggu pikiran dan juga mental diri sendiri. Salah satu contohnya yaitu masalah pada psikososial, dengan beban psikis dan interaksi sosialnya yang menurun.