

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat disimpulkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan yang dirasakan oleh kedua konseli lanjut usia (lansia) di Desa Pelawad RT/RW. 002/005, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang Provinsi Banten sebelum peneliti melakukan proses konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merasakan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan mengenai kematian dikarenakan penyakitnya sehingga membuat diri konseli kesulitan dalam melakukan aktivitas serta menyebabkan timbulnya pikiran-pikiran negatif serta penyakitnya menjadi sering kambuh dan gejala yang timbul dan dirasakan oleh kedua konseli lansia dari rasa kecemasan, yaitu detak jantung menjadi lebih cepat, dada berdebar-debar, tangan yang tremor atau gemetar, dan telapak tangan serta telapak kaki yang tiba-tiba terasa dingin ketika kedua konseli merasakan kecemasan dan ketakutan akan kematiannya.
2. Proses pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan akan kematian pada lanjut usia (lansia) di Desa Pelawad, RT/RW. 002/005, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten melalui 3 tahapan, yaitu sebagai berikut:
  - a) Tahap 1  
Pada pertemuan pertama serta pertemuan kedua peneliti melakukan perkenalan dan pendekatan kepada konseli agar mengetahui permasalahan pikiran irasional yang dialami.
  - b) Tahap 2  
Pertemuan ketiga, keempat, dan kelima peneliti membantu konseli menanamkan pemikiran bahwa pikiran negatif konseli bisa diubah

menjadi pikiran yang positif. Dengan cara memberitahu konseli jika kematian adalah suatu hal yang akan dialami setiap manusia.

c) Tahap 3

Pertemuan terakhir peneliti meyakinkan konseli jika tidak perlu berlarut-larut dalam pikiran negatifnya mengenai kematian yang akan dialaminya.

3. Hasil dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melalui beberapa tahapan diatas pada kedua konseli lanjut usia, yaitu pada konseli Yu dan So, ia tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan mengenai kehidupan masa tua yang dijalaninya, tidak lagi merasa cemas dan takut dalam menghadapi kematian kelak, karena kematian adalah suatu hal yang akan dialami setiap makhluk hidup.

Selain itu, kedua konseli juga merasakan lebih semangat dalam menjalani kehidupannya meskipun umur serta fisik yang tidak lagi muda. Serta rasa bersyukur kepada Yang Maha Esa meskipun keduanya sudah memasuki usia lanjut dan memiliki penyakit, tetapi tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari walaupun aktivitas yang dilakukan bukanlah aktivitas berat.

## **B. Saran**

Berdasarkan proses serta hasil dari konseling yang telah didapatkan oleh peneliti diatas, maka peneliti memiliki saran yang ingin diungkapkan untuk kedua konseli lanjut usia dan untuk peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Saran yang ingin diberikan oleh peneliti kepada konseli lanjut usia (lansia), peneliti berharap agar individu lanjut usia Yu dan So tidak perlu terlalu mencemaskan kematiannya terlalu berlebihan, karena hal itu hanya akan menimbulkan pikiran negatif yang belum terjadi

dan menyebabkan kesehatan menjadi semakin memburuk, dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa agar selalu berpikiran positif.

2. Dan untuk peneliti selajutnya diharapkan agar dapat melakukan pembelajaran lebih lanjut, dan dapat membantu memberikan pengertian kepada lansia dalam merasionalkan atau mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif terhadap rasa kecemasan akan kematian yang dirasakan dengan tidak memikirkan hal negatif yang menyebabkan kesehatan tubuh menjadi semakin terganggu, serta dapat melakukan proses konseling dengan lebih banyak sesi yang berkaitan dengan menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada individu lanjut usia.