BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan yang dirasakan oleh ketiga responden (Penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung, Kabupaten Lebak) menghasilkan gangguan yang meliputi kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulitnya tidur, konsentrasi melemah, suasana hati yang mudah tersinggung, sakit kepala ringan hingga pusing, tertekan dan mudah lelah.
2. Proses penerapan layanan konseling *client-centered* dengan menggunakan teknik *cinema therapy* sebanyak tiga tahapan yaitu asesmen lalu diagnosa, *treatment* dan evaluasi.
3. Layanan konseling dengan teknik *cinema therapy* untuk mengurangi kecemasan sebagai penyintas Covid-19 menunjukkan hasil yang cukup baik. Terdapat perubahan

terhadap tiga responden, yakni RS, AR dan AA. Hal ini ditujukan dengan perubahan pola pikir yang lebih positif serta pengendalian kecemasan sebagai penyintas Covid-19 pada ketiga responden.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah dicapai pada penelitian ini, berikut beberapa saran yang saya ajukan:

1. Untuk Para Responden

   Responden diharapkan mampu mempertahankan apa yang sudah diterapikan kepada para responden dan bisa mengontrol emosi dan kecemasan agar dalam menghadapi sesuatu masalah yang akan datang dapat melihat lebih positif.

2. Untuk Orang Di Sekitar

   Untuk orang-orang di sekitar, lebih banyak membaca dari sumber-sumber tepercaya agar terhindar dari *hoax*, dan selalu patuhi protokol kesehatan agar terhindar dari Covid-19.

3. Untuk Fakultas Dakwah

   Diharapkan saran untuk Fakultas Dakwah dari penulis, diharapkan tingkatkan lagi prasarana dan fasilitas untuk para mahasiswa, selain itu perbanyak sumber dayanya terutama dari tenaga profesional di bidangnya.