

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian mengenai penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan vaksinasi covid-19 pada ibu rumah tangga di Kecamatan Warunggunung Kabupaten Lebak, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan yang dialami ibu rumah tangga terhadap vaksinasi covid-19 adalah panik, merasa khawatir, rasa gelisah, rasa pusing, sulit tidur, dugaan-dugaan negatif, dan hilangnya konsentrasi.
2. Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan peneliti kepada responden dengan melakukan empat tahapan: (a). Tahap Pertama (*Attending*), (b). Tahap Kedua (*Asesmen*), (c). Tahap Ketiga (*Tahap Inti*), (d). Tahap Keempat (*Evaluasi dan Hasil*).
3. Hasil dari penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berdampak positif dalam mengurangi kecemasan yang dialami ibu rumah tangga terhadap vaksinasi covid-19 di Kecamatan Warunggunung Kabupaten Lebak- Banten pada

ketiga responden. Hal ini terlihat dari hasil respon responden yang menyadari letak permasalahan yang menyebabkan gangguan kecemasan terletak pada pikiran irasionalnya lalu responden sudah dapat mengontrol pola pikirnya dengan menerapkan bahwa vaksinasi covid-19 sudah teruji dan aman bagi kesehatan manusia tanpa adanya efek samping yang berat bagi tubuh penerima vaksin.

## **B. SARAN**

1. Ibu rumah tangga dalam penelitian ini diharapkan tidak mudah termakan oleh informasi yang belum jelas kebenarannya dan ibu rumah tangga lebih mampu mengontrol pikiran dan tindakannya. Diharapkan untuk kedepannya ibu rumah tangga lebih berfikir rasional terhadap apapun terutama pada vaksinasi covid-19.
2. Pada proses penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diharapkan pada peneliti selanjutnya lebih banyak melakukan assesmen, tidak hanya berhenti pada empat kali pertemuan.
3. Ibu rumah tangga dalam penelitian ini diharapkan terus mengembangkan pemikiran rasionalnya dan tidak lagi berpikir

irasional terhadap masalah yang sedang dihadapi terkhusus pada vaksinasi covid-19.