

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk kecemasan yang dirasakan responden adalah cemas, takut, sering khawatir dengan penyakit yang dialami, merasa khawatir tanpa alasan (suatu hal yang belum pernah terjadi: meninggal), gangguan dalam bersosialisasi dengan orang lain, dan mudah menangis.
2. Proses konseling dengan teknik *Rational Emotive Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Banjar Agung Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang. Terdapat tiga tahap proses konseling yang telah dilakukan yaitu: 1). Tahap pertama *attending* peneliti mendekati diri dengan responden, agar responden

merasa nyaman dan terbuka dalam mencurahkan segala isi hati dan permasalahannya. 2). Tahap kedua, *assesment*. 3). Tahap akhir konselor menggunakan teknik kognitif, teknik perilaku dan teknik emotif.

3. Hasil dari penerapan teknik *Rational Emotive Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Banjar Agung Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang. Memberikan dampak positif pada diri responden. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami responden sendiri responden perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatir nya terhadap penyakit yang dialami, perasaan khawatir yang tidak beralasan, dan responden mampu menerima penyakit yang dialami, sekarang mereka mampu untuk mulai bisa berfikir rasional.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan

peneliti selanjutnya menyempurnakan hasil penelitian ini. berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dikemukakan saran-saran bagi:

1. Konselor

Pelaksanaan *Rational Emotive Therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan pada penderita diabetes mellitus. Penerapan *Rational Emotive Therapy* dapat lebih efektif bila dikomparasikan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baiknya bila peneliti memperkaya khazanah keilmuannya melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

2. Konseli

Manusia pada dasarnya dianugerahi Allah dengan berbagai nikmat yang tak terduga bahkan tak terhitung. Dengan berfikir positif kepada-Nya, percaya dengan penuh harap serta mampu mereduksi

rasa khawati dengan apa yang dialami. Maka Allah pun akan membalas yang sedemikian rupa. Maka, daripada terus mengkhawatirkan apa yang akan terjadi, lebih baik merencanakan masa depan dengan matang, lalu berusaha dan berdoa agar harapan yang diinginkan bisa terwujud dan memuaskan.

3. Peneliti selanjutnya

Perlu adanya upaya untuk meneliti lebih lanjut terhadap keefektifan *rational emotive therapy* dalam mengatasi kecemasan penderita diabetes mellitus.

