

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mendeskripsikan dan menganalisis data yang diperoleh tentang pendekatan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaram, maka uraian dalam bab ini adalah kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dari bab-bab sebelumnya dan sekaligus sebagai jawaban atas pokok permasalahan yang ditemukan dalam penelitian.

Maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian gambaran kecemasan dalam menghadapi belajar daring yang di alami oleh ketiga subjek di desa Tanjung Keling akibat pandemi Covid-19 melalui hasil wawancara kepada ketiga subjek dan orang tuanya bahwa ketiga subjek mengalami berbagai indikator dari aspek kecemasan yakni mengalami kegelisahan dan kegugupan, pusing, kurang tidur, sensitif dan mudah marah, perasaan takut dan kekhawatiran berlebih, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikirannya, susah mengingat, salah persepsi, kreatifitas dan produktifitas mereka menurun, hambatan berfikir, serta perasaan mudah terganggu.

2. Ada beberapa faktor yang menyebabkan ketiga subjek mengalami kecemasan dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19, diantaranya yaitu :
- a. Berita tentang Covid-19 di TV atau Media sosial yang mengerikan, berita yang ada di TV ataupun media sosial dapat mempengaruhi pola pikir yang dapat menyebabkan khawatir berlebihan. Seringnya menyaksikan berita dan liputan media terkait Covid-19 dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental remaja.
 - b. Belajar Daring, Kecemasan yang terjadi pada ketiga subjek ini muncul karena pandemi covid-19 yang datang secara tiba-tiba sehingga ketiga subjek menganggap libur hanya 1-2 minggu saja akan tetapi pada kenyataannya belajar daring terus berlangsung hingga detik ini. Belajar daring terus berlangsung dan tidak ada perjumpaan dengan teman-teman sebaya membuat mereka menjadi bosan berada dirumah. Kegiatan diluar rumah dihentikan dan dihimbau untuk berada dirumah membuat remaja terpaksa harus bisa beradaptasi dengan kondisi baru.
 - c. Persepsi tentang Covid-19 adalah virus berbahaya dan sulit untuk disembuhkan, Covid-19 menimbulkan berbagai macam reaksi dan persepsi dengan kemunculannya, karena banyak hal baru yang biasanya tidak terpikirkan terjadi dan hal tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan.

3. Layanan konseling individu dengan terapi menulis sangat berperan dalam mengatasi kecemasan pada remaja akibat belajar daring di masa pandemi Covid-19. Hal ini dapat dilihat ketiga subjek nampak lebih legah dan dapat menghilangkan perasaan ketakutan yang berlebih dengan menerima situasi dan kondisi yang tengah terjadi dimasa pandemi saat ini, menyikapi perubahan yang terjadi dilingkungan Karena pandemi Covid-19.

B. Saran

Adapun saran bisa disampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk ketiga subjek penelitian, peneliti berharap semoga tetap menjalankan aktifitas seperti biasanya setelah melakukan terapi menulis tetap konsisten untuk menjaga kesehatan, mematuhi protol kesehatan dan menerima semua yang terjadi dan dialami saat ini merupakan suatu cobaan dan ujian untuk membuat seseorang agar lebih menjaga kesehatan dan ikhlas menerima cobaan dan musibah yang melanda.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada keluarga agar memberikan dukungan dan perhatian kepada anaknya terlebih dimasa pandemi dan pembelajaran daring, sehingga tidak terjadi kecemasan pada remaja agar ketiga remaja tidak menambah beban bagi keluarganya.
3. Diharapkan peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut serta memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya dan hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan literatur yang berkaitan dengan kondisi

psikologis khususnya seseorang yang tengah mengalami kecemasan berupa ketakutan terhadap bahaya yang mengancam dunia nyata, Kecemasan jenis ini yakni seperti ketakutan terhadap bencana-bencana alam, musibah yaitu pandemi Covid-19 yang tengah berlangsung saat ini