

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan sebelumnya dan sesuai dengan analisis hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Subjek penelitian yang memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi diberikan pelatihan *self-instruction*, sehingga berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada kelompok eksperimen antara *pretest-posttest*. Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada *pretest* lebih tinggi daripada nilai *posttest*, dan adanya kestabilan nilai antara *posttest-follow up*.
2. Setelah subjek penelitian diberikan pelatihan *self-instruction*, dan setiap sesi yang diberikan dalam pelatihan *self-instruction* sesuai dengan tata cara pelaksanaan. Hasil yang diperoleh pun sesuai dengan tahap-tahap dari pelatihan *self-instruction*. Sehingga subjek penelitian sudah tidak merasa cemas menghadapi dunia kerja dikarenakan subjek sudah memahami kondisi dirinya, memberikan instruksi pada diri mereka ketika memiliki masalah, dan merasa lebih rileks untuk melihat pekerjaan yang kelak ditekuninya.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Penyandang Tuna Daksa**

Diharapkan tuna daksa melakukan instruksi diri (*self-instruction*) bila mengalami kecemasan atau sedang melewati situasi sulit, sehingga terhindar dari gejala kecemasan yaitu lebih positif dalam melihat situasi, lebih rileks dan

mampu melihat kemampuan yang dimiliki.

## **2. Bagi pengurus BRTPD**

Pelatihan *self-instruction* dapat dijadikan kegiatan rutin untuk kelompok tuna daksa, karena menjadi solusi alternatif untuk membantu tuna daksa dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan tingginya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja sehingga diharapkan para tuna daksa dapat mencapai penurunan terhadap kecemasan dan memaknai hidup dengan lebih optimal.

## **3. Peneliti selanjutnya**

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *self-instruction* dapat memberikan kontribusi berarti bagi penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. Temuan tersebut tentu diharapkan menjadi sumbangan akademik bagi pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi Klinis.
- b. Menambah data observasi dan wawancara terhadap anggota keluarga tuna daksa, apabila keluarga mereka (peserta pelatihan) tinggal di sekitar tempat pelatihan guna memperkaya hasil penelitian.
- c. Hendaknya peneliti selanjutnya menggunakan subjek penelitian dengan memperhatikan tingkat kognitif yang sama.