

## **BAB V**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) mampu untuk menurunkan gejala depresi pada dewasa awal. Hal ini ditandai dengan penurunan jumlah skor partisipan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah diberi terapi. Selain itu hasil dari mean yang menurun drastis serta cohen's d yang menunjukkan adanya efek yang luar biasa besar. yang mengartikan bahwa ACT memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap individu dengan gejala depresi. Kategori partisipan rata-rata menjadi normal dari yang sebelumnya memiliki rata-rata kategori sedang.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyatakan bahwa:

a. Untuk Subjek Penelitian

Apabila memiliki permasalahan dapat menceritakan kepada orang yang dipercaya atau dapat segera ke profesional. Selain itu, kenali juga ciri-ciri masalah dari kesehatan mental seperti stres, cemas, hingga depresi.

b. Untuk penelitian Selanjutnya

Dari penelitian yang telah dilakukan terdapat saran untuk peneliti selanjutnya yaitu cari partisipan yang lebih banyak supaya hasil signifikansi statistik normal. Walaupun hasil secara deskriptif menunjukkan pengaruh yang besar, namun akan lebih baik apabila secara statistik hasil dari penelitian dapat signifikan. Selain itu, apabila hasil *posttest* kelompok eksperimen naik, segera wawancara setelah *follow-up* dan rencanakan terapi tambahan. *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menjadi alternatif dari rangkaian terapi yang sering digunakan. Terapi ini juga terbukti dapat diterapkan kategori untuk umur dewasa awal dan harapan kedepannya, terdapat penerapan terhadap kategori umur seperti anak-anak.