

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Diketahui berdasarkan analisa data pengolahan hasil data bahwa ada perbedaan terhadap gejala kecemasan sebelum diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan setelah diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan perbandingan rata-rata atau *mean pretest* kelompok eksperimen 18.50 dan *mean posttest* 12.25 secara signifikan pada kelompok eksperimen. Berdasarkan analisa data, pengolahan data tidak ada perbedaan secara signifikan gejala kecemasan lebih rendah setelah diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dibandingkan dengan yang tidak diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), namun secara descriptive tetap ada perbedaan perbandingan nilai rata-rata atau *mean* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yaitu dilihat pada *mean group descriptive*, Kelompok Eksperimen sebesar 12.3 (rata-rata awal sebelum perlakuan 18.5) dan Kelompok Kontrol sebesar 16.5 (rata-rata awal 16.8).

Peneliti melakukan *follow up* dalam 1 minggu setelah diberikannya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) guna memastikan keadaan subjek. Setelah dilakukannya wawancara keempat subjek menunjukkan keadaan bahwa mereka merasa lebih baik dan dapat melatih dirinya untuk melakukan *Acceptance*

and Commitment Therapy (ACT). Komitmen yang mereka bangun di awal masih dipertahankan dan keempat subjek dapat lebih tenang ketika masalah buruk terulang kembali. Namun, pada kenyatannya masalah-masalah pada setiap individu akan terus datang, dan keempat subjek harus belajar secara bertahap untuk dapat menerima perasaan negatif dan tetap berkomitmen untuk menjadi individu yang lebih baik.

B. Saran

1. Subjek Partisipan

Meskipun dalam penelitian ini efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap gejala kecemasan pada dewasa awal tidak terbukti adanya perbedaan secara signifikan, namun tetap ada perbandingan rata-rata dalam menurunkan gejala kecemasan. Dengan ini, subjek partisipan diharapkan mampu untuk terus menerima dan berkomitmen dalam memperbaiki perilaku ketika menghadapi kejadian buruk, dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis agar subjek partisipan semakin mudah untuk menerima tujuan yang ingin dicapai dan bergerak untuk mencapainya.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk tidak mempermasalahkan waktu penelitian, merancang modul terapi yang lebih spesifik dan, tidak monoton dalam proses terapi, karena proses terapi dapat mempengaruhi hasil intervensi.

- b. Dikarenakan keterbatasan waktu peneliti, dan kesulitan dalam mencari subjek partisipan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang berbeda guna ketersediannya dalam mengisi skala dan mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) maka peneliti mengalami keterbatasan dalam pemilihan subjek partisipan sesuai kategori dan didapatkan hanya 8 subjek partisipan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya agar mencari subjek partisipan lebih banyak agar hasil data mendapatkan nilai yang sesuai.