

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan tingkat depresi antara *pretest* dan *posttest* serta antara *posttest* dan *follow up*. Pada saat *posttest* dan *follow up*, skor depresi yang diperoleh subjek semakin menurun ( $\bar{X}_{pre} = 27,50$ ;  $\bar{X}_{pos} = 17,50$ ;  $\bar{X}_{fol} = 6,00$ ). Dengan demikian hipotesis penelitian yang diajukan terbukti. Ada perbedaan tingkat depresi antara sebelum dan setelah pemberian intervensi terapi *observed experiential integration* (OEI) secara analisis visual. Dan dilihat dari kategori skor depresi juga ada penurunan skor pada kedua subjek. Pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*, skor depresi yang diperoleh subjek AIN semakin menurun yaitu: (*pretes* = 28; *postes* = 19; *follow up* = 7) dan Pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*, skor depresi yang diperoleh subjek LA semakin menurun juga yaitu: (*pretes* = 27; *postes* = 16; *follow up* = 5).

#### B. Saran

##### 1. Bagi Subjek

Terapi OEI dapat membantu subjek dalam menurunkan gejala depresi yang dialaminya. Beberapa teknik *release point* seperti relaksasi maupun tahapan *switching* dapat terus dilakukan oleh subjek secara individual ketika mengalami ketegangan, kegelisahan atau kecemasan.

## **2. Bagi Petugas Balai Perlindungan Rehabilitas Sosial Wanita (BPRSW)**

Terapi OEI perlu dipertimbangkan sebagai salah satu metode yang cukup layak untuk digunakan dalam proses penyembuhan pada penderita depresi di BPRSW.

## **3. Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memerhatikan dan mengatasi kelemahan atau kekurangan dalam penelitian ini khususnya dalam hal:

- a. Memerbanyak jumlah dan variasi subjek. Subjek dalam penelitian ini hanya sedikit, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk memerbanyak jumlah subjek dan memerbanyak variasi subjek seperti depresi yang dialami oleh lansia atau depresi yang dialami oleh anak-anak.
- b. Penekanan dengan cara mengingatkan proses terapi melalui perantara pihak Balai atau melalui jaringan telepon, supaya subjek mengerjakan tugas rumah secara teratur dan rutin, tugas akan membantu subjek dalam memonitor perubahan dan perkembangan terapi yang diikutinya.
- c. Untuk tempat terapi, sebaiknya luas, terang, tenang, nyaman, tidak bising, dapat menciptakan suasana pribadi dimana percakapan tidak bisa didengar orang lain.
- d. Usahakan subjek penelitian yang akan diberikan terapi OEI tidak mengalami gangguan mata yang parah, karena inti dari terapi OEI adalah menggunakan pergerakan mata.