

BAB VI

SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar tahun 2019 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum perlakuan berada pada kategori cemas berat dan sedang, dimana terdapat 1 orang (6,25%) dengan kategori cemas berat dan sebagian besar lainnya yaitu sebanyak 15 orang (93,75%) ada dalam kategori cemas sedang.
2. Hasil pengukuran tingkat kecemasan sesudah perlakuan berada pada kategori cemas berat, sedang dan ringan, dimana terdapat 1 orang (6,25%) dengan kategori cemas berat, 3 orang (18,75%) dengan kategori cemas sedang, dan 12 orang (75,00%) dengan kategori cemas ringan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi tempat penelitian

Disarankan untuk Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sebagai salah satu tinakan untuk mengurangi kecemasan pada ODHA

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki ketebatasan oleh karena itu perlu disempurnakan sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan tingkat kecemasan pada subjek yang tidak diberikan perlakuan dengan yang diberikan perlakuan.