

## **BAB III**

### **SIMPULAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian *Literatur Review* mengenai pengaruh Teknik *Paradoxical Intention* Terhadap Penurunan Tingkat Depresi dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat depresi sebelum pemberian teknik *paradoxical intention* pada dalam katagori depresi ringan hingga berat. Kondisi depresi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko seperti usia, jenis kelamin dan pola pikir serta faktor risiko lainnya.
2. Tingkat depresi setelah dilakukan teknik *paradoxical intention* ada pada kategori normal-sedang. Depresi yang dialami ini mengalami penurunan karena pemberian intervensi melalui teknik *paradoxical intention* dengan berbagai macam prosedur yang berbeda.
3. Teknik *paradoxical intention* mampu menurunkan tingkat depresi yaitu kelompok intervensi *paradoks* interpretasi konotatif positif baik dalam intervensi perlakuan *refraining*, *interpretation paradoxical* dengan arahan *paradox*, *paradox* positif *connotation* dan dengan menggunakan media NST dimana semua hasilnya menurun secara signifikan dari waktu ke waktu selama dua bulan dengan hasil uji statistik  $value = (p < 0,05)$ .

## **B. Saran**

Berdasarkan enam literatur yang diulas dalam kajian literatur ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan Teknik *Paradoxical Intention* terhadap penurunan tingkat depresi. Penting bagi tenaga kesehatan agar dapat menerapkan serta memanfaatkan teknik *Paradoxical Intention* terhadap penurunan tingkat depresi sebagai bagian dari program untuk membantu menurunkan tingkat depresi yang dialaminya dan adanya manfaat positif perubahan yang dialami setelah mengikuti intervensi ini. Keterbatasan yang terdapat dalam literatur yang telah dijelaskan dapat diperbaiki yaitu intervensi dilakukan secara konsisten, mempertimbangkan usia responden dan perilaku serta faktor konsentrasi juga sangat berpengaruh terhadap hasil.