

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari *acceptance and commitment therapy* terhadap penurunan gejala *generalized anxiety disorder* pada dewasa awal. Secara kuantitatif terlihat perubahan dari skor 18 pada *baseline* 1 menurun menjadi skor 5 pada *follow up*. Hasil secara kualitatif juga menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan ketika menghadapi stresor yang menimbulkan kecemasan. Ketika masalah muncul, subjek sudah memiliki *wake up call* sehingga tidak menganggap hal tersebut mengancam. Setelah itu, subjek meningkatkan kesadarannya akan titik permasalahan dan berani membuka komunikasi dengan orang lain tentang perasaan dan pemikirannya saat itu.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya dapat melakukan *screening* dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan yang lebih sederhana seperti BAI agar tidak terlalu berat bagi responden dan dapat digunakan sebagai skala pembandingan.
2. Terapi ini dapat digunakan oleh terapis untuk menurunkan gejala *generalized anxiety disorder* pada klien yang memasuki masa

dewasa dan menyadari bahwa dirinya membutuhkan bantuan untuk mengendalikan kecemasan.

