

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi walking meditation yg mengalami kecemasan sosial menghadapi dunia kerja pada remaja akhir di RW 08 Kelurahan Bubulak Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecemasan sosial sebelum dilakukan penerapan terapi wakil meditation pada responden Tn.RF dan Tn.MA adalah kecemasan sosial tinggi (skor 65-80) sedangkan pada responden Nn.A dan Nn.N adalah kecemasan sosial sedang (skor 55-65). Setelah dilakukan penerapan terapi walking meditation terjadi penurunan skor kecemasan sosial pada responden Tn.Rf Nn.A dan Nn.N menjadi kecemasan sosial sedang (skor 55-65) , sedangkan pada responden Tn.MA menjadi kecemasan sosial ringan (skor < 55)
2. Penerapan terapi walking edition yang dilakukan selama 6 kali dalam 2 minggu didapatkan cukup efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menghadapi dunia kerja , dengan penurunan skor kecemasan sosial dari ke 4 responden sebanyak 6 sampai 15 poin.

B. Saran

1. Bagi Responden Dan Keluarga

Penerapan terapi walking meditation dapat direkomendasikan untuk mengurangi kecemasan sosial, membantu meningkatkan kreativitas remaja , merelaksasikan otot dan pikiran pada remaja

2. Bagi pelayanan kesehatan

Pihak PKPR (pelayanan kesehatan peduli remaja) dapat memberikan pelatihan kepada kader terkait penerapan terapi walking meditation dan kemudian dapat disosialisasikan kepada remaja untuk dijadikan terapi dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

a. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan terapi wakil meditation terhadap kecemasan sosial dengan jumlah sampel remaja akhir yang lebih banyak dan metode lebih baik seperti eksperimen semu atau kuasi eksperimen

b. Melakukan penelitian penerapan terapi walking meditation dengan melibatkan keluarga responden agar terapi tetap dapat dilanjutkan setelah waktu penelitian selesai