

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi hipnotis 5 jari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik usia kader PC KMHDI Bogor yang mengalami kecemasan akibat toxic relationship rata-rata berumur 21-22 tahun, berjenis kelamin perempuan, kondisi yang terjadi pada kader adalah tingkat kecemasan sedang.
2. Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi hipnotis 5 jari pada ND, LT, IC dan FN adalah kecemasan sedang dan diukur dengan *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)* yaitu dengan skor kecemasan pada ND 12, LT yaitu 11, IC yaitu 13 dan FN yaitu 12.
3. Hasil tingkat kecemasan sesudah dilakukan penerapan terapi hipnotis 5 jari pada ND, LT, IC dan FN adalah kecemasan ringan dan diukur dengan *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)* yaitu dengan skor kecemasan pada ND yaitu 9, LT yaitu 7, IC yaitu 9 dan FN yaitu 8.
4. Setelah dilakukan penerapan terapi hipnotis 5 jari terdapat perbedaan nilai pada ND, LT, IC dan FN yaitu mengalami penurunan tingkat kecemasan. Pada keempat kader, mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan rata rata 31%.

B. Saran

1. Bagi Responden

Terapi hipnotis 5 jari dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi untuk seseorang yang mengalami kecemasan, stress dan depresii dan ajarkan kepada orang-orang terdekat jika mengalami hal serupa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan metode deskriptif dan menggunakan 4 responden saja, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan jumlah responden yang lebih banyak.