

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Intervensi *Expressive Art Therapy* dilaksanakan kepada Sdri. N dengan ansietas terdiri dari beberapa teknik, yaitu *emotion painting*, *brain dump*, *dear myself* atau *a letter to my future self* dan *self-affirmation* poster. Setelah dilakukan intervensi selama 5 hari berturut-turut, diketahui bahwa nilai kecemasan Sdri. N menurun dari skor 11 (*extremely severe*) menjadi skor terakhir 9 (*severe*). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan tingkat ansietas pada Sdri. N setelah diberi intervensi *expressive art therapy*.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden maupun penderita ansietas diharapkan untuk dapat menerapkan teknik *expressive art therapy* saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan secara konsisten, terutama pada kondisi kecemasan muncul. Bagi Sdri. N diharapkan untuk mencari bantuan profesional untuk melakukan pelayanan psikologis secara optimal dan mendapatkan pengobatan psikiatri apabila diindikasikan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menambah materi terkait *expressive art therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi untuk mengurangi kecemasan atau masalah psikososial lainnya.

3. Bagi Profesi

Bagi profesi psikologi atau tenaga kesehatan lainnya untuk dapat menerapkan *expressive art therapy* sebagai salah satu intervensi yang dapat diterapkan pada pasien dengan ansietas maupun gangguan mental/jiwa lainnya.

C. Keterbatasan

Dalam pelaksanaan pengkajian tingkat ansietas pada Sdri. N, penulis menggunakan kuesioner DASS-21 yang mana kuesioner ini bukanlah instrumen klinis dan tidak bisa mendiagnosis depresi, ansietas ataupun stress, namun hanya bisa mengetahui indikasi adanya kondisi tersebut dalam diri klien.