

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

*Mandala coloring therapy* menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

#### **5.2 Saran**

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh melakukan *coloring therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dilakukan pada subjek penelitian yang berbeda, misalnya pada kelompok subjek jenis kelamin laki – laki, usia lebih muda atau lanjut, dapat juga dilakukan untuk mahasiswa/i fakultas lain dan tingkat yang berbeda.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh melakukan *coloring therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan metode yang berbeda misalnya alat ukur, waktu perlakuan, gambar atau struktur selain *mandala* untuk diwarnai, dan sebagainya.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *coloring therapy* sebagai terapi jangka panjang pada individu dengan kecemasan.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *coloring therapy* terhadap tingkat kecemasan yang lebih berat.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek melakukan *coloring therapy* selain terhadap penurunan tingkat kecemasan. Terutama dalam melihat hasil kerja pada kemampuan beraktivitas atau kinerja sehari – hari.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh melakukan *art therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan metode selain mewarnai.