

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian mengenai efektifitas Teknik Relaksasi otot (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol yaitu:

1. Relaksasi Otot (*Progressive Muscle Relaxation*) dapat menurunkan derajat kecemasan pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol (*A-State*).
2. Secara psikologis, Relaksasi Otot (*Progressive Muscle Relaxation*) mengurangi ketegangan otot yang dirasakan oleh Klien. Dengan meminta Klien untuk membayangkan suasana yang menyenangkan (imajiner), Klien merasakan rileks pada otot-otot tubuhnya yang selanjutnya terinternalisasi ke dalam pikiran (sistem *belief*) dan mengubah *belief* yang lama sehingga mendasari terjadinya perubahan perilaku Klien yang mengarah kepada penurunan derajat kecemasan.
3. Teknik Relaksasi Otot (*Progressive Muscle Relaxation*) sangat efektif untuk diterapkan pada Klien dengan tipe kepribadian dependen (*sociable/aktif*).

#### 5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dari pembahasan yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Saran bagi mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol adalah melakukan relaksasi otot didasari rasa percaya terhadap Terapis dan kesediaan secara sukarela sehingga proses relaksasi otot dapat berhasil dengan efektif.
2. Saran bagi para terapis adalah untuk selalu memberikan tahapan relaksasi sesuai dengan prosedur yang telah ada (tanpa terlewat) sehingga hasil dari relaksasi dapat berjalan sebagaimana mestinya.
3. Saran bagi peneliti lain adalah melakukan penelitian yang memodifikasi Terapi Relaksasi otot (*Progressive Muscle Relaxation*) dengan berbagai jenis terapi penurunan derajat kecemasan yang lain sehingga dapat

diketahui modifikasi terapi apakah yang paling efektif untuk menangani permasalahan mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol. Selain itu perlu dikembangkan penelitian mengenai kaitan Teknik Relaksasi Otot dengan tipe kepribadian yang lain.