

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai derajat *trait* dan *state anxiety* pada para pasangan peserta program persiapan pernikahan di Gereja 'X', dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 62,5% responden memiliki derajat *trait* dan *state anxiety* yang tinggi Artinya, peserta program persiapan pernikahan di Gereja 'X' yang memiliki derajat *trait anxiety* tinggi, cenderung memiliki derajat *state anxiety* yang tinggi juga dalam mempersiapkan pernikahan.
2. Sebanyak 37,5% responden memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah namun derajat *state anxiety* yang tinggi. Artinya, meskipun individu memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah, namun tidak selalu memiliki derajat *state anxiety* yang rendah juga. Hal ini turut dipengaruhi oleh *cognitive appraisal* individu dalam memandang pernikahan.
3. Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui responden yang memiliki *cognitive appraisal* mengenai kekhawatiran terhadap kondisi keuangan dalam mempersiapkan pernikahan dan kondisi keuangan setelah menikah

memiliki derajat *state anxiety* yang cenderung tinggi, meskipun derajat *trait anxiety*nya rendah.

4. Individu yang harapan dalam mempersiapkan pernikahannya terpenuhi, memiliki derajat *state anxiety* yang cenderung rendah meskipun individu tersebut memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi. Individu yang harapan mengenai persiapan pernikahannya tidak terpenuhi memiliki derajat *state anxiety* yang cenderung tinggi meskipun memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoretis

- **Saran bagi Ilmu Psikologi**
 - Agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis mengenai kecemasan dalam mempersiapkan pernikahan bukan hanya dilihat dari *trait* dan *state anxiety* tetapi juga bagaimana *cognitive appraisal* individu.
 - Agar dapat menjadi bahan masukan bagi bidang Psikologi Keluarga mengenai adanya derajat *trait* dan *state anxiety* juga *cognitive appraisal* pada pasangan pranikah pada saat mempersiapkan pernikahan.

- **Bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian sejenis**
 - Agar dapat mengadakan penelitian-penelitian dengan desain penelitian yang lebih bervariasi, misalnya studi korelasi untuk membahas *trait* dan *state anxiety* juga *cognitive appraisal* agar dapat mengetahui hubungan apa saja yang dapat terjadi antara *trait anxiety*, *state anxiety* dan *cognitive appraisal* dalam mempersiapkan pernikahan.
 - Memperdalam informasi melalui wawancara yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan individu dalam menghadapi pernikahan, sehingga dapat memperdalam pembahasan dari hasil penelitian.

5.2.2. Saran Praktis

- **Bagi Konselor pranikah di gereja 'X'**
 - Agar dapat menggunakan informasi mengenai kecemasan (*trait* dan *state anxiety*) pada pasangan pranikah sehingga dapat dimanfaatkan untuk memfasilitasi kegiatan program persiapan pernikahan.
 - Dengan mengetahui adanya *trait* dan *state anxiety* yang dimiliki peserta program persiapan pernikahan, para konselor diharapkan dapat membantu mengendalikan kecemasan yang dirasakan.

- **Bagi pasangan pranikah**
 - Agar dapat menggunakan informasi mengenai adanya *trait* dan *state anxiety* juga *cognitive appraisal* dalam membahas relasi individu dewasa dengan pasangannya agar individu lebih memahami diri dan pasangannya sehingga diharapkan mereka dapat saling mengerti, memahami juga dapat membantu mengendalikan kecemasan-kecemasan yang dialami pada saat mempersiapkan pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, Frank D.** 1984. *Human Intimacy: Marriage, The Family And Its Meaning*. St.Paul, Minnesota: West Publishing.CO.
- Kumar, Ranjit.** 1996. *Research Methodology*. London: SAGE Publications.
- Lumoindong, Gilbert dan Reinda.** 2007. *Dua Hati Sejuta Rasa*. Jakarta: GL Ministry.
- Miller, Rowland S. et al,** 2007. *Intimate Relationship 4th edition*, New York: McGraw-Hill .
- Santrock, John W.** 2004. *Life span development, 9thed.* Boston, USA:McGraw Hill Book Co.
- Siegel, Sidney.** 1997. *Statistic non Parametrik : Untuk Ilmu Ilmu Sosial*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Singarimbun, Masri dan Effendi, Sofyan.**1989. *Metode Penelitian Survey*. LP3ES: Jakarta.
- Spielberger, Charles D.** 1972. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research (Volume 1)*. New York and London: Academic Press.

DAFTAR RUJUKAN

Paul Gunadi. 2008. Komitmen Pernikahan. TELAGA. (Diakses 15 Desember 2009).

Sawitri Supardi Sadarjoen, Psik. 2005. Arsip Kompas Cybermedia (<http://202.146.5.33/kesehatan/news/0511/13/125423.htm>, diakses 5 September 2008).

Yakob Susabda. 2007. Konseling Pastoral.Sabda.org (www.sabda.org.SABDA.org_PUBLIKASI_e-Konsel_Edisi_26.htm, diakses 5 September 2008).

Karim. 2009. Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan. (<http://karim71.blogspot.com/2009/12/faktor-penyebab-timbulnya-kecemasan.html>, diakses 14 Agustus 2010)