

## **BAB V**

### **PENUTUPAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari hasil yang diteliti ditemukan bahwa kecemasan ringan yang menunjukkan ciri dengan Respon Fisiologis pernapasan yang sesekali pendek, tekanan darah yang meningkat, dan adanya gangguan pada pencernaan. Dan Respon kognitif pada kecemasan Sedang ialah lapangan persepsi yang luas, menerima rangsangan dengan kompleks, serta menyelesaikan masalah secara efektif. Sedangkan respon perilaku dan emosi ialah merasa tidak bisa duduk, dan berbaring secara Tenang, dan tremor pada kedua tangan. Kecemasan Sedang ciri respon Fisiologis jantung yang berdebar, pernapasan yang pendek, insomnia, dan sering diare. Respon kognitif perhatian yang terganggu, sering kebingungan, merasa terancam, salah dalam penilaian dan konsentrasi yang buruk. Respon perilaku dan emosi ialah ketegangan fisik, gelisah, menarik diri dari lingkungan sekitar, dan berbicara dengan cepat. Kecemasan berat pada respon fisiologis terdapat pernapasan yang berat, jantung yang berdebar kencang, kehilangan nafsu makan, mual dan diare. Untuk respon kognitif konsentrasi yang buruk, rasa waspada yang tinggi, takut pada gambaran visual, serta adanya perasaan cedera atau hampir mati.
2. Cara mengatasi kecemasan pada warga binaan tidak hanya menghindari diri dari berbagai masalah tapi dengan melakukan beribadah secara tenang sehingga dirinya dekat dengan Tuhan nya. Selain beribadah warga binaan juga mendapatkan dukungan dari keluarga dengan diberikannya layanan ruang telepon dan berkunjung untuk bisa terhubung dengan keluarga. Selain kegiatan spiritual pihak Lapas perempuan kelas IIA Tanjung Gusta Medan memberikan pengayoman kepada seluruh warga binaan serta diberikannya berbagai kegiatan untuk mengalihkan kecemasan dengan

beraktivitas di ruang bengkel seperti menjahit, membuat kue, salon, pedikur, bercocok tanam serta kegiatan lainnya.

## **B. Saran**

Berdasarkan rangkaian pembahasan yang telah disusun dari awal hingga akhir, ada beberapa saran yang diharapkan guna mengevaluasi penelitian ini. Diantara saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepala Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Tanjung Gusta Medan, agar diadakannya layanan yang dapat memfasilitasi agar warga binaan pemasarakatan dapat menyampaikan masalah psikologis yang dialami, secara nyaman tanpa adanya rasa tertekan.
2. Kepada pihak Lapas Perempuan Kelas IIA Tanjung Gusta Medan, agar diupayakan penambahan tenaga konselor dan psikiater dalam melayani Bimbingan Dan Konseling dan menjadi tempat penyampaian isi hati warga binaan pemasarakatan di Lapas Perempuan Kelas IIA Tanjung Gusta Medan.