

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisi kesimpulan berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang sudah dilakukan, implikasi, serta saran untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini dan peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Hasil studi ini memberikan gambaran mengenai kecemasan dan strategi koping pada 20 penari komunitas tari S Jakarta Selatan yang berusia 18 – 33. Tidak ada hubungan antara kecemasan dan strategi koping pada penari komunitas tari S Jakarta Selatan serta tidak ada perbedaan strategi koping antara penari dengan kecemasan rendah dan penari dengan kecemasan tinggi di komunitas Tari S Jakarta Selatan. Wawancara di tahap kedua memberikan gambaran mengenai pengalaman kecemasan, gejala kecemasan, serta strategi koping yang dilakukan oleh masing-masing penari dengan kecemasan tinggi dan penari dengan kecemasan rendah. Penari dengan kecemasan tinggi memerlukan bimbingan dan pelatihan psikologis supaya bisa mengatasi kesulitan komunikasi dan pribadi.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur bagi gambaran permasalahan penari yaitu kecemasan dan strategi koping. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi di bidang Psikologi Tari.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut merupakan saran bagi beberapa pihak yang terlibat dalam penelitian ini:

1. Penari

Penari diharapkan dapat mengenali dan memahami gejala kecemasan dan strategi koping yang dialaminya serta bantuan yang dapat diberikan untuk mendukung proses koping.

2. Pengelola Sanggar dan Pelatih Tari

Pengelola sanggar dan penari perlu dapat mengenali dan memahami gejala kecemasan dan perilaku koping yang dialami oleh penari sehingga bisa memberikan bantuan dan dukungan yang tepat untuk penari. Perencanaan kurikulum sanggar tari perlu mengintegrasikan keterampilan psikologis yang diperlukan oleh penari.

3. HIMPSI

Diharapkan dengan adanya penelitian psikologi di bidang seni, khususnya tari, dapat mendorong HIMPSI untuk membangun asosiasi Psikologi Seni di Indonesia supaya kesejahteraan psikologis seniman dapat diupayakan.

4. Peneliti lainnya

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui kecemasan dan koping penari pada populasi yang lebih besar dan umum, didukung oleh instrumen penelitian yang khusus diadaptasi untuk penari. Topik penelitian lainnya termasuk, pengembangan karir penari dan metode pelatihan psikologis untuk penari.