

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecemasan tamtama dalam menghadapi orientasi hampir setengah mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (34%). Dapat disimpulkan bahwa responden banyak mengalami yang berat. Responden mengalami kecemasan berat karena dimungkinkan informasi yang diterima oleh responden sebelum kegiatan orientasi serta kekerasan fisik yang diterima sehingga menimbulkan respon kecemasan.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan promosi kesehatan tentang kecemasan terutama tentang kecemasan tamtama yang akan melaksanakan orientasi.

2. Bagi Responden

Sebagai evaluasi diri prajurit tentang kecemasan sehingga mendorong prajurit untuk mencari mekanisme coping yang positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dalam skala yang lebih luas dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D., & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99.
- Atkinson, L. R., Atkinson, R. C., Smith, E. E., dan Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Tangerang: Interkasara.
- Aufar, A.F., Raharjo, S.T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* Vol. 2 No. 2, ISSN 2656- 1786.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *KHAZANAH: Vol.XII. No.01* :52-62
- Kodam I/BB. 2021. Tradisi Orientasi TAJA(Tamtama ) Baru Ex Prabinsa Sebelum Masuk Kompi. Yonif 133/YS Padang
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Livina, P., H, Daulima., Mustikasari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51-59.
- Muryani, N. M. S dan Muhajirin. 2021. Gambaran Tingkat Kecemasan Anggota Bintara Dan Tamtama Prajurit TNI-AD Yang Melaksanakan Tradisi Satuan di Kesatuan Denkav 4/SP. *Jurnal Media Keperawatan*. Vol 12 (2)
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In *LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat*.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., Saimi. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol. 4. No. 3 Juli 2020 p-ISSN: 2598-9944 e- ISSN: 2656-6753
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Purnamarini, D. P., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian. *Bimbingan Konseling*, 36-42.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(2), 98-105.
- Stuart, G.W, 2016, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2 : Edisi Indonesia*, Elseiver, Singapore
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Tjahjaningrum, T., & Djalali, M. A. (2013, Mei). Kecerdasan emosi, kedisiplinan, dan kecemasan siswa bintanga kowal dalam menjalani

pendidikan dasar militer TNI-AL. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 nomer 2, 122-130.

Yunedi, Putra. 2019. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Prajurit TNI yang akan Melaksanakan Kesegaran Jasmani Renang Militer di Kompi Kesehatan Lapangan 1 Batalyon Kesehatan 2/2 Kostrad Malang

