

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kecemasan masyarakat berusia dewasa di Nagari Andaleh pasca banjir bandang galodo. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masyarakat di Nagari Andaleh memiliki kecemasan yang berada pada tingkat kategori rendah. Selain itu, pada penelitian ini ditemukan perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan karakteristik demografi, yaitu jenis kelamin, domisili, pendidikan terakhir, usia, pekerjaan, pendapatan, kerugian material, riwayat mengungsi, pengaruh terhadap pekerjaan dan bantuan yang diterima.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan, diantaranya sebagai berikut.

##### **5.2.1 Saran Metodologis**

Berdasarkan hasil penelitian, saran metodologis yang peneliti usulkan untuk dijadikan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan 15 bulan pasca bencana banjir bandang galodo dan menemukan 87,6% kecemasan masyarakat dewasa berada pada kategori rendah. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melihat gambaran kecemasan pasca bencana dapat melakukan pengambilan data

beberapa waktu setelah bencana agar data yang didapatkan benar-benar menggambarkan gambaran kecemasan masyarakat pasca bencana.

2. Penelitian ini melihat gambaran kecemasan pada masyarakat di Nagari Andaleh pasca banjir bandang galodo. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik kecemasan, disarankan dapat meneliti variabel kecemasan dengan variabel lainnya, seperti variabel dukungan sosial.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran praktis yang berkaitan dengan penelitian ini.

1. Bagi masyarakat Nagari Andaleh, didapatkan masih ada yang mengalami kecemasan pada kategori sedang dan tinggi. Untuk itu masyarakat diharapkan berpartisipasi aktif dalam program pelatihan untuk mengurangi kecemasan, seperti pelatihan stabilisasi emosi, dengan mengikuti pelatihan tersebut, diharapkan masyarakat akan mampu menstabilkan emosi ketika cemas terjadi.
2. Bagi masyarakat di Nagari Andaleh yang memiliki kecemasan pada kategori rendah diharapkan dapat mempertahankan cara berpikir yang positif untuk dapat mengatasi gejala cemas, terutama pasca bencana.
3. Bagi Pemerintah Nagari, berdasarkan hasil penelitian masih terdapat masyarakat yang memiliki kecemasan pada kategori

sedang dan tinggi. Hal ini dapat mengganggu aktivitas masyarakat. Untuk itu, pemerintah Nagari diharapkan mengadakan pelatihan yang diberikan oleh profesional untuk mengedukasi masyarakat mengenai gejala kecemasan dan cara penanganan yang tepat.

