

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dengan desain kuasi eksperimen *post-test only with control group*, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi berpengaruh signifikan terhadap adaptasi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif dewasa lanjut. Hasil uji Mann–Whitney U menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001), dengan rata-rata skor adaptasi kelompok eksperimen sebesar 3,69 dan rata-rata skor adaptasi kelompok kontrol sebesar 2,14. Perbedaan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat meningkatkan adaptasi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif lansia.

Kondisi emosional yang lebih stabil setelah pemberian teknik relaksasi membuat peserta lebih fokus, tenang, serta terbuka dalam menerima penjelasan mengenai teknologi. Hal ini tercermin pada meningkatnya persepsi manfaat, persepsi kemudahan, ketertarikan kognitif awal, serta respons nonverbal yang lebih adaptif terhadap teknologi yang diperkenalkan.

Dengan demikian, adaptasi teknologi pemeriksaan neurokognitif pada dewasa lanjut tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh kesiapan emosional. Bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat menjadi intervensi psikososial yang mendukung terciptanya kondisi psikologis yang kondusif bagi lansia dalam menghadapi pemeriksaan berbasis teknologi.

B. Saran

1. Bagi konselor atau praktisi BK, penting untuk memperhatikan aspek psikologis lansia ketika memperkenalkan teknologi baru. Pendekatan yang menekankan pada pengelolaan kecemasan dan membangun suasana yang nyaman dapat meningkatkan kesiapan serta sikap terbuka terhadap teknologi.
2. Bagi lembaga sosial atau penyedia layanan lansia, disarankan untuk mempertimbangkan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi sebagai tahap persiapan sebelum pelaksanaan pemeriksaan neurokognitif berbasis teknologi. Intervensi ini dapat membantu menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil sehingga proses pemeriksaan dapat berjalan lebih optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen yang lebih objektif serta menerapkan desain penelitian yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, agar perubahan pada peserta dapat terlihat lebih jelas. Jumlah subjek penelitian dapat diperbanyak dan dilakukan pada *setting* yang berbeda untuk memperluas cakupan temuan penelitian. Selain itu, disarankan untuk melibatkan penggunaan perangkat VR, layar monitor, dan teknologi pemeriksaan neurokognitif lainnya secara langsung agar dapat memperoleh respons adaptasi peserta yang lebih nyata serta komprehensif.