

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan saat *post-test* pada kelompok eksperimen (KE) yang telah diberikan perlakuan berupa *thought stopping* dan *post-test* pada kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan, dimana skor kecemasan kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dibandingkan skor kecemasan kelompok kontrol (KK). Selain itu, juga terdapat perbedaan tingkat kecemasan saat *follow up* pada kelompok eksperimen (KE) dan *follow up* pada kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan, dimana skor kecemasan kelompok eksperimen (KE) saat *follow up* lebih rendah dibandingkan skor kecemasan kelompok kontrol (KK). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor kecemasan mahasiswa saat penyusunan skripsi antara sebelum diberikan *thought stopping* dan setelah diberikan *thought stopping*, dimana skor kecemasan setelah diberikan perlakuan *thought stopping* lebih rendah daripada saat sebelum diberikan perlakuan.

## **B. Saran**

### 1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan subjek dapat terus berlatih dan mempraktikkan *thought stopping* dalam kehidupan sehari-hari di luar permasalahan skripsi yang sedang dialami, agar dapat membantu subjek menurunkan kecemasan yang dirasakan. Selain itu, diharapkan juga agar subjek tetap menuliskan atau membuat daftar pikiran negatif yang muncul agar dapat mengidentifikasi pikiran negatif apa saja yang mengganggu.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan waktu pertemuan *thought stopping* bisa ditambah agar subjek dapat terbiasa berlatih secara konsisten. Selain itu, pada saat pemberian pekerjaan rumah (PR) untuk berlatih *thought stopping* secara mandiri, perlu adanya pemantauan dan mengingatkan subjek secara rutin dalam keseharian subjek penelitian. Peneliti juga menyarankan perlu adanya jadwal waktu sesi yang disepakati di awal dengan subjek terkait keterbatasan waktu penelitian, karena jadwal sesi dilakukan mengikuti jadwal kosong terapis dengan subjek, sehingga jika tidak ada kesepakatan jadwal di awal, akan membuat jadwal penelitian menjadi tidak teratur waktunya.