

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest DASS diperoleh sebesar 23,4, nilai rata-rata pada posttest DASS sebesar 10. Dan nilai rata-rata pretest MBSR sebesar 31,8, nilai rata-rata posttest MBSR sebesar 56,5. Berdasarkan kategorisasi data terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan *Mindfulness Based Stress Reduction* ( MBSR ) . Berdasarkan kategori tingkat kecemasan diketahui bahwa seluruh subjek Kelompok Kontrol mengalami penurunan Kecemasan dari Kategori Sangat Berat , Berat ke kategori Normal hingga sedang.

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai signifikansi  $0,010 < 0,05$  Nilai signifikansi (2-tailed)  $0,010 < 0,05$  menunjukkan adanya pengaruh teknik MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang skripsi. Hal ini juga menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi metode MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang berseksi.

## B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian terkait kecemasan maupun intervensi berbasis mindfulness khususnya *Mindfulness Based Stress Reduction* selanjutnya dan dapat dijadikan tolak ukur bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.
2. Bagi peneliti selanjutnya adapun kekurangan dari penelitian ini dari observasi ditunjukkan bahwa icebreaking perlu dilakukan untuk menghilangkan kecangungan diantara partisipan, kemudian juga memberikan ruang lebih luas dalam pelaksanaan eksperimen.
3. Bagi mahasiswa yang merasa sedang mengalami kecemasan maka pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction* dapat dijadikan pilihan intervensi .