

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *mindfulness* berpengaruh pada penurunan tingkat *performance anxiety* para aktor yang menjalani peran pada pementasan teater kampus. Tingkat *performance anxiety* menurun dengan dibuktikan rata-rata skor *actor performance anxiety* sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* (*mean pretest \bar{X}* sebesar 102,20) dengan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* (*mean posttest \bar{X}* sebesar 67,80). Rata-rata skor *actor performance anxiety* setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindfulness*.

Sebelum mendapatkan pelatihan *mindfulness* subjek memiliki *performance anxiety* yang tergolong tinggi. Namun, setelah mendapatkan pelatihan *mindfulness*, subjek mengalami penurunan *performance anxiety*. Lima subjek pada awalnya memiliki tingkat *performance anxiety* yang tinggi kemudian setelah mendapatkan pelatihan *mindfulness*, kelima subjek mengalami penurunan dari kategori tinggi ke rendah. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat *performance anxiety* para aktor yang menjalani peran pada pementasan teater kampus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan mampu untuk tetap *mindfulness* terhadap diri sendiri. Selalu menerapkan teknik-teknik *mindfulness*, sehingga ketika mendapatkan peran sebagai aktor kembali, subjek mampu menurunkan *performance anxiety*. Subjek mampu bersahabat dengan diri sendiri dan juga orang lain di sekitarnya, mampu mengendalikan fungsi pikiran, perasaan dan tindakan dalam melakukan interaksi sosial terhadap makhluk disekitarnya.

2. Bagi pelatih maupun anggota teater

Bagi pelatih maupun anggota teater, Pelatihan *Mindfulness* dapat direkomendasikan kepada individu untuk menurunkan *performance anxiety* (kecemasan performa), khususnya peneliti telah mengkaji untuk diterapkan pada aktor.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan data dari penelitian ini mampu menjadi referensi untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan *performance anxiety* aktor. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu pengukuran *posttest* dilakukan setelah pementasan. Sebaiknya pengukuran *performance anxiety* dilakukan pada sebelum pementasan dimulai.