

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik visual (*visual inspection*) diperoleh hasil bahwa ada penurunan skor kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek penelitian sesudah diberi *solution-focused brief therapy*, yaitu subjek mengalami penurunan skor sebesar 13 dan 22. Kedua subjek tersebut mengalami perubahan kategori kecemasan terhadap karir masa depan dari kategori tinggi ke kategori sedang. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* subjek. Nilai rata-rata *pretes* subjek sebesar 134.50 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 117.00. Nilai *posttest* mengalami penurunan sebesar 17.50.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran bagi pihak-pihak terkait dan bagi peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti memberi saran untuk menerapkan teknik-teknik yang digunakan dalam terapi ini di kehidupan sehari-hari. Subjek juga bisa mengingat kembali kemampuan atau kelebihan yang dimiliki yang telah diidentifikasi dari sesi terapi dan menerapkan solusi efektif yang telah dipilih.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Skor *pretest* pada penelitian ini diambil dari skor *screening* dan pelaksanaan *pretest* dan *posttest* tidak diawasi sehingga subjek mengisi di waktu yang berbeda. Maka dari itu, untuk penelitian selanjutnya bisa

- melakukan *screening* dan *pretest* secara terpisah karena *screening* bertujuan untuk mendapatkan subjek sesuai kriteria yang telah ditentukan, sedangkan *pretest* dilakukan untuk melihat skor skala subjek sebelum diberikan intervensi. Selain itu, apabila akan melakukan *solution-focused brief therapy* secara daring supaya bisa mengawasi pengisian *pretest* dan *posttest*, sehingga setiap subjek dapat mengisi skala di waktu yang sama.
- b. Hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisasi pada *emerging adult* sebagai mahasiswa, melainkan hanya pada subjek penelitian. Hal ini karena subjek bukan merupakan sampel yang representatif untuk mewakili populasi serta jumlahnya sangat terbatas. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperkirakan jumlah sampel agar bisa mewakili populasi subjek, sehingga hasil penelitian bisa digeneralisasikan untuk seluruh populasi.
 - c. Penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa menggunakan dua kelompok, sehingga perubahan kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek eksperimen dapat dibandingkan dengan kelompok kontrol.
 - d. Memperluas cakupan subjek dari kategori sedang-sangat tinggi. Penelitian ini hanya berfokus pada subjek yang memiliki skor kecemasan terhadap karir masa depan dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa melibatkan subjek dengan kategori sedang. Hal ini dilakukan agar bisa melihat pengaruh *solution-focused brief therapy* untuk subjek dengan berbagai kategori kecemasan.