

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang disimpulkan bahwa responden penelitian mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan pelatihan *mindfulness*. Namun penurunan skor tersebut belum mampu menunjukkan efektivitas dari pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, karena jumlah data yang terbatas sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran berikut:

1. Bagi Responden

Peserta dapat mempertimbangkan teknik *mindfulness* sebagai salah satu cara untuk mengurangi beberapa gejala kecemasan. Karena peserta dapat merasakan manfaat seperti merasa lebih tenang, tidak terlalu reaktif terhadap situasi, serta bisa lebih fokus untuk melakukan aktivitas.

2. Bagi Instansi

Instansi dapat mencari metode lain untuk mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi dan melakukan penelitian lain yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Namun bisa juga mempertimbangkan metode *mindfulness* sebagai salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa selama menyusun skripsi, karena peserta dalam pelatihan ini mengalami penurunan skor kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya:

- a. Menambah jumlah subjek penelitian agar efektivitas dari perlakuan yang diberikan dapat terlihat dengan jelas.
- b. Lebih mempertimbangkan jumlah pertemuan, waktu, tempat, serta beban kegiatan yang harus dilakukan oleh subjek. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap kesediaan dan komitmen untuk menjadi subjek penelitian serta tingkat kesulitan peneliti untuk mencari subjek penelitian.

Lebih detail dalam membuat prosedur perlakuan dan lebih menguasai perlakuan yang akan diberikan agar hasil penelitian bisa lebih maksimal.