

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Seluruh remaja memiliki kecemasan sedang sebelum dilakukan pemberian *thought stopping therapy* di SMPN 1 Lamongan.
- 2) Hampir seluruh remaja tidak ada gejala setelah dilakukan pemberian *thought stopping therapy* di SMPN 1 Lamongan.
- 3) Ada pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Akademik

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam bidang pengetahuan, khususnya dalam pemberian *thought stopping therapy*. Hasil penelian ini dapat menjadi refrensi bagi peneliti lainnya yang tertarik dengan topik serupa.

5.2.2 Bagi praktisi

1. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Sebaiknya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan terutama dalam hal pemberian *thought stopping therapy* guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya meminimalisir terjadinya kecemasan berlebihan terhadap remaja di SMPN 1 Lamongan.

2. Bagi peneliti

Sebaiknya penelitian ini dapat menjadi pembelajaran dan pengalaman ilmiah dalam mengembangkan pengetahuan khususnya tentang pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja.

3. Bagi remaja

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja karena dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang *thought stopping therapy* dan mengatasi kecemasan yang sering dialami remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebaiknya sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku kecemasan pada remaja dan sebagai data sekunder untuk penelitian lebih lanjut sesuai dengan ilmu dan teknologi yang berkembang.

