

## **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 penelitian 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 refrensi 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.

