

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai pengaruh terapi *mindfulness breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Ciparay dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan usia paling tinggi yakni di usia 14-15 tahun dan semua responden mengalami kecemasan dengan gejala yang berbeda.
2. perbandingan score tingkat kecemasan pre-post test pada kelompok yang diberikan intervensi *Mindfulness Breathing* pada responden yang sama di dapatkan nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ , Hal ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *mindfulness breathing* pada remaja di SMPN 1 Ciparay.
3. Hasil dari uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *mindfulness breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Ciparay.

#### B. Saran

Penelitian ini berfungsi sebagai sumber data dan pengetahuan untuk menambah informasi tentang terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan

kecemasan pada remaja. pada penelitian ini diharapkan bagi BK (Bimbingan Konseling) sekolah bisa mengaplikasikan terapi mindfulness breathing ini sebagai terapi alternatif bagi siswa yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental. Serta terapi ini dapat diaplikasikan sebagai terapi alternatif bagi responden ketika munculnya masalah kesehatan mental.

pada keterbatasan pada penelitian ini, maka saran yang dapat di ajukan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan kelompok kontrol untuk bisa membandingkan perbedaan hasil yang diberikan pada dua kelompok.