

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 orang Mahasiswa Universitas X angkatan 2014 yang berasal dari Fakultas Psikologi dan non-Fakultas Psikologi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara anxiety dan *attentional bias* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan non-Fakultas Psikologi Universitas “X”.
2. Tidak terdapat perbedaan antara *attentional bias* mahasiswa Fakultas Psikologi dan non-Fakultas Psikologi Universitas “X”.
3. Tidak terdapat perbedaan antara *interference time emotional stroop* task PTW, kata dengan emosi positif, dan kata dengan emosi negatif pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan non-Fakultas Psikologi Universitas “X”.
4. Tingkat kecemasan mahasiswa universitas “X” baik Fakultas Psikologi dan non-Fakultas Psikologi berada pada tingkat moderat. Kecemasan tersebut lebih bersifat situasional di mana kecemasan mahasiswa akan muncul ketika berada pada situasi yang dianggap mengancam oleh mahasiswa.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Saran Teoritis

- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini disarankan untuk menggunakan kecemasan yang didasarkan pada situasi spesifik dan

bukan kecemasan yang dijalankan sehari-hari atau dengan kata lain memastikan bahwa prosedur dalam penelitian mampu untuk menghasilkan situasi kecemasan dengan tingkat yang mirip seperti situasi spesifik pembangkit kecemasan. Selain itu penelitian pada individu non-klinis perlu dipastikan apa situasi spesifik yang membangkitkan kecemasan.

- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa perlu mempertimbangkan karakteristik *control group* agar tidak memiliki karakteristik yang *overlap* dengan *experimental group*. Hal ini untuk meminimalisir kata-kata dalam *emotional stroop task* yang mengandung kecemasan dapat membangkitkan kecemasan pada *control group* karena adanya persepsi kata-kata yang dinilai mengancam.
- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian menggunakan *emotional stroop task*, dapat menggunakan *emotional stroop task* dalam bentuk lain yang dimodifikasi untuk menguji apakah terdapat efek yang sama atau berbeda berdasarkan efek-efek yang mungkin ditimbulkan oleh modifikasi tersebut.
- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dapat menambah jumlah sampel untuk mendapat gambaran yang lebih akurat tentang hasil penelitian.

### 5.2.2. Saran Praktis

- Bagi pihak Universitas “X”, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperhatikan tingkat kecemasan mahasiswa yang berada pada level moderat. Dalam hal ini pihak Universitas disarankan untuk melakukan program-program intervensi yang diperlukan untuk dapat mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa terutama dalam berbagai situasi yang dihayati mahasiswa menimbulkan kecemasan agar mahasiswa dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar secara lebih optimal

- Bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas “X”, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperhatikan tingkat kecemasan mahasiswa terutama pada mata kuliah praktikum di mana dalam penelitian ini, mahasiswa menghayati kecemasan mereka sebagian besar berada pada kegiatan yang berhubungan dengan praktikum.

