

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik partisipan pada jurusan keperawatan Universitas Jenderal Soedirman didominasi oleh perempuan. Adapun rentang usia keseluruhan partisipan adalah 20 hingga 22 tahun dengan nilai tengah 21 tahun. Secara deskriptif, perbedaan skor *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang bermakna secara statistik pada kelompok intervensi dengan nilai ($p = <0.001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan. Selanjutnya, terdapat perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pengukuran *post-test* dengan nilai ($p = <0.001$). Kombinasi terapi *positive self-talk* dan terapi *grounding* tidak hanya menurunkan kecemasan pada mahasiswa, tetapi juga meningkatkan kontrol diri dan keyakinan diri serta mengurangi pikiran negatif. Ketenangan yang diperoleh partisipan berkontribusi pada penurunan kadar kortisol, sehingga tingkat kecemasan mahasiswa menurun.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan terapi *positive self-talk* dan *grounding* secara mandiri sebagai strategi koping adaptif dalam menghadapi stresor akademik, khususnya pada masa penyusunan tugas akhir, guna mengelola kecemasan secara efektif dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan disarankan untuk mengintegrasikan intervensi non-farmakologis seperti *positive self-talk* dan *grounding* ke dalam program pembinaan mahasiswa, bimbingan akademik, atau layanan konseling, sebagai upaya promotif dan preventif dalam

meningkatkan resiliensi serta kesiapan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tuntutan akademik dan profesional.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi kombinasi terapi non-farmakologis lainnya dalam menurunkan kecemasan mahasiswa, dengan cakupan partisipan yang lebih luas, baik lintas program studi maupun pada seluruh mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat resiliensi, *self-efficacy*, dan dukungan sosial. Pemilihan tempat untuk pelaksanaan intervensi yang mendukung dapat memaksimalkan efek dari terapi. Melakukan pemantauan berkala untuk *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Pemilihan waktu dan tempat untuk terapi perlu dipertimbangkan guna mendapatkan hasil yang maksimal.

