

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui karakteristik responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, ingin mengetahui stres mahasiswa sebelum dilakukan terapi musik, mengetahui stres mahasiswa sesudah dilakukan terapi musik, menganalisis pengaruh terapi musik dalam menghadapi stress menghadapi skripsi pada mahasiswa semester akhir di Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi., maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik usia responden menunjukkan bahwa rata-rata usia 20 responden adalah 21,30 tahun. Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan bahwa dari 20 responden terdapat sebagian mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan presentase (76.2%). Berdasarkan hasil tentang pengaruh usia dengan terapi musik pada stres mahasiswa didapatkan nilai sig. 0,190 yang menunjukkan bahwa korelasi antara stres mahasiswa dengan usia responden adalah tidak bermakna. Berdasarkan hasil tentang pengaruh jenis kelamin dengan terapi musik didapatkan nilai $p=0.583$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata laki-laki dan perempuan dengan stres yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pre test dan post test dengan terapi musik didapatkan hasil uji statistik diperoleh nilai Pvalue =0.049 yang berarti $< \alpha (0.05)$, disimpulkan bahwa ada perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara pre test dan post test stres mahasiswa dalam pemberian terapi musik.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan melihat adanya keterbatasan penelitian dilakukan oleh peneliti maka diajukan beberapa saran diantaranya yaitu :

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat melakukan terapi musik saat sedang mengalami stres, agar stres yang dialami tidak terlalu berat.

b. Bagi Perawat

Diharapkan dapat memberikan terapi musik atau konseling pada responden yang sedang mengalami stres dan dapat dikembangkan tidak hanya dengan terapi musik tapi dengan terapi yang lain.

c. Insitusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan pembekalan tentang manajemen stres yang baik kepada mahasiswa sebelum pengerjaan skripsi dimulai. Agar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang manajemen stres. Dan diharapkan untuk memberikan konseling bagi mahasiswa semester akhir agar stres yang dialami dapat berkurang.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan terapi musik dengan metode terapi musik lainnya, selain itu juga perlu untuk dilanjutkan penelitian yang lebih detail.

e. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah informasi bagi mahasiswa bila sedang mengalami stres dapat melakukan terapi musik.