

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Sebagian besar kelompok intervensi adalah perempuan sebanyak 19 responden (86,4%). Dan pada kelompok kontrol sebagian besar perempuan sebanyak 20 responden (90,1%).
2. Kategori stres pada kelompok intervensi berjumlah stres ringan berjumlah 6 responden (27,3%) dan stres sedang 16 responden (72,7%) sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah ringan 8 responden (36,4%) dan sedang 14 responden (63,6%).
3. Adanya perbedaan tingkat stres mahasiswa skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan terapi *hypnofivesic* dan terapi musik.
4. Adanya pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat stres mahasiswa skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Kedua terapi antara terapi *hypnofivesic* dan terapi musik sama-sama efektif akan tetapi lebih efektif terapi *hypnofivesic* dibandingkan terapi musik.

B. SARAN

1. Bagi mahasiswa

Bisa memanfaatkan terapi *hypnofivesic* untuk mengurangi stres selama penyusunan skripsi dengan menggunakan panduan video dan lembar observasi.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi penelitian berikutnya untuk melakukan penelitian menggunakan lembar observasi sebagai acuan pelaksanaan terapi *hypnofivesic* dan mengontrol responden yang melakukan terapi tersebut secara mandiri dirumah.