

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Dari keseluruhan mahasiswa farmasi dalam penelitian ini baik dari kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mayoritas berjenis kelamin perempuan. Pada kelompok intervensi sebanyak 15 responden dengan persentase 88,2% dan pada kelompok kontrol sebanyak 19 responden dengan persentase 90,5%.
2. Sebagian besar mahasiswa farmasi baik dari kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berusia 22 tahun yang artinya berada pada rentang usia dewasa awal. Pada kelompok intervensi sebanyak 9 responden dengan persentase 52,9% dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden dengan persentase 71,4%.
3. Tingkat stres sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* rata-rata berada pada tingkat stres sedang dengan persentase 58,8% dan setelah diberikan terapi *hypnofivesic* rata-rata mengalami tingkat stres ringan dengan persentase 82,4%.
4. Ada penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta setelah diberi terapi *hypnofivesic*.
5. Terapi *hypnofivesic* efektif dan berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan mahasiswa mampu menggunakan terapi *hypnofivesic* sebagai pengobatan non farmakologis untuk mengurangi stres akademik
2. Bagi Perawat
Diharapkan sebelum memberikan tindakan keperawatan dapat melakukan pengkajian secara terbuka kepada pasien
3. Bagi Masyarakat
Masyarakat sebaiknya tetap memperhatikan kesehatan mental dan mampu memanfaatkan terapi *hypnofivesic* untuk mengurangi stres

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan, menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam melakukan penelitian lain yang sesuai khususnya dalam konteks stres

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN