BAB V
KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat stress yang dialami oleh remaja dengan *broken home* di komunitas Daerah Yogyakarta sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* mayoritas dengan katergori sedang dengan presentase 87.5% dan berat dengan presentase 12.5%.
2. Tingkat stress yang dialami oleh remaja dengan *broken home* di komunitas Daerah Yogyakarta sesudah diberikan terapi *hypnofivesic* mengalami penurunan dalam kategori ringan dengan presentase 50.0% dan sedang dengan presentase 50.0%.
3. Terdapat adanya pengaruh dari *hypnofivesic* dengan tingkat stress remaja dengan *broken home* di komunitas Daerah Yogyakarta dengan nilai signifikan 0.000 (p<0,05).

B. Saran

1. Bagi Responden dan Keluarga

   Saran bagi keluarga dan responden dapat menerapkan terapi *hypnofivesic* sebagai salah satu bentuk terapi *konfensional* yang mudah dan murah untuk dilakukan dimana saja dan kapan saja dengan cara menonton video melalui link youtube yang telah peneliti berikan, dimana link tersebut berisikan video terapi *hypnofivesic*.
2. Bagi Komunitas

   Disarankan bagi komunitas dapat menerapkan terapi *hypnofivesic* ini dalam kehidupan sehari – hari untuk mengatasi stress yang terjadi secara mandiri sebagai intervnsi untuk mengurangi stress
3. Bagi Peneliti Lain

   Disarankan penelitian selanjutnya dapat menggunakan beberapa kelompok guna mengetahui perubahan yang signifikan terhadap terapi ini, serta dapat menggunakan variable lain yang lebih variatif. Peneliti lain dapat melakukan terapi dengan tatap muka secara langsung dengan mempertimbangkan beberapa aspek seperti tempat yang nyaman dan kondusif untuk di lakukannya terapi.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA