

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden menurut usia terbanyak adalah 22 tahun dengan persentase 62,5% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 50,0%. Sedangkan menurut jenis kelamin mayoritas perempuan dengan persentase 83,3% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 75,0%.
2. Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* mayoritas dengan kategori ringan pada kelompok intervensi dengan persentase 79,2% dan kelompok kontrol 83,3%.
3. Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta setelah diberikan terapi *hypnofivesic* pada kelompok intervensi mengalami penurunan dalam kategori kecemasan normal dengan persentase 62,5% dan pada kelompok kontrol masih menetap kategori ringan 91,7% .
4. Ada pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan SOP dalam upaya menangani mahasiswa yang mengalami gangguan psikososial. Hasil penelitian ini juga sebagai bahan informasi dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dengan memberikan terapi *hypnofivesic*.

2. Bagi perawat

Disarankan perawat dapat menerapkan terapi *hypnofivesic* sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan pada klien khususnya yang mengalami kecemasan.

3. Bagi mahasiswa

Disarankan mahasiswa dapat menerapkan terapi *hypnofivesic* dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kecemasan secara mandiri dengan keadaan rileks. Peneliti memberikan link youtube yang berisi video terapi *hypnofivesic*.

4. Bagi peneliti lain

Disarankan penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lain yang variatif. Peneliti lain saat melakukan terapi menyiapkan ruangan yang lebih kondusif dan tenang. Peneliti lain juga dapat membuat list jadwal kepada responden supaya lebih terkontrol saat melakukan terapi secara mandiri. Peneliti lain dapat memberikan bekal terapi secara mandiri kepada responden secara adil.