

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa terapi instrumental piano dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selain itu juga terdapat terdapat perbedaan tingkat stres saat *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya skor stres saat *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik instrumental piano lebih rendah jika dibandingkan dengan skor stres saat *post test* pada kelompok kontrol. Kemudian skor stres saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan skor stres saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor stres pada mahasiswa magister kenotariatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir antara sebelum diberikan perlakuan terapi musik instrumental piano dan sesudah diberikan perlakuan terapi musik instrumental piano. Skor stress setelah diberikan terapi musik piao lebih rendah dari pada sebelum mendapatkan perlakuan.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek diharapkan dapat terus melakukan atau mempraktikkan terapi musik instrumental piano yang diperoleh selama terapi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu untuk menurunkan gejala stres dan membuat tubuh menjadi lebih rileks, tenang, nyaman.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik instrumental piano dapat membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan *screening* subjek berdasarkan gaya belajar, melakukan *screening* subjek dengan mengetahui jenis musik yang disukai, serta melakukan *screening* awal terkait stimulus kenyamanan pada saat memberikan terapi musik, diharapkan lebih mampu untuk mengontrol lingkungan agar lebih kondusif dan tenang selama terapi musik instrumental berlangsung, selain itu peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menyampaikan hasil secara kualitatif atau hasil wawancara setelah diberikan terapi musik instrumental piano, serta diharapkan untuk dapat melakukan pengecekan secara lebih detail kepada ahlinya terhadap pemilihan musik yang akan diberikan.