

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kelompok mahasiswa yang diberikan perlakuan bermain musik angklung (kelompok eksperimen) memiliki tingkat stres dalam penyusunan skripsi yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang tidak diberikan perlakuan bermain musik angklung (kelompok kontrol). Hal ini berarti bermain musik angklung dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa dalam penelitian ini.

Berdasarkan uji tambahan yang dilakukan terlihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan skor stres dalam penyusunan skripsi sebelum diberikan perlakuan bermain musik angklung dibandingkan dengan skor stres dalam penyusunan skripsi setelah diberi perlakuan bermain musik angklung, skor stres dalam penyusunan skripsi pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah dilakukan pemberian metode bermain musik angklung. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan skor stres dalam penyusunan skripsi antara sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Hal ini berarti penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada kelompok eksperimen disebabkan oleh pemberian metode bermain musik angklung.

Selanjutnya berdasarkan skor dari skala stres dalam penyusunan skripsi diketahui bahwa sebelum perlakuan bermain musik angklung (*pretest*) menunjukkan tingginya skor pada gejala-gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa, dan setelah perlakuan bermain musik angklung (*posttest*) terdapat penurunan skor pada keempat gejala stres dalam penyusunan skripsi yakni pada gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal.

Tingginya skor *pretest* pada beberapa aitem skala seperti aitem mudah bersedih ketika mengingat skripsi, aitem mengalami kebosanan ketika mengerjakan revisi skripsi, aitem leher dan bahu terasa tegang, aitem sulit berpikir jernih, serta aitem kepala terasa pusing ketika mengingat skripsi yang bermasalah, juga mengalami penurunan skor setelah perlakuan bermain musik angklung (*posttest*). Sehingga disimpulkan bahwa perlakuan bermain musik angklung berpengaruh pada penurunan di setiap respon aitem dalam skala stres dalam penyusunan skripsi yang dialami subyek dan akhirnya membuat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa menjadi menurun.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa pada umumnya agar dapat lebih mengenali stresor yang dialami ketika sedang mengalami stres dalam penyusunan skripsi sehingga diharapkan stres yang terjadi dapat diatasi dengan baik. Dan bagi

mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi dapat menggunakan metode bermain musik angklung untuk menurunkan tingkat stres dalam penyusunan skripsi yang dialaminya, sehingga mahasiswa dapat melanjutkan penyusunan skripsi dengan tidak dibebani stres pada dirinya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama diharapkan mempertimbangkan desain eksperimen yang lebih baik, lebih mengontrol kembali subyek dalam penelitian sehingga skor yang didapat murni hasil dari perlakuan yang diberikan. dan juga untuk metode yang digunakan dalam penelitian selanjutnya dapat dikembangkan menggunakan metode terapi bermain musik sehingga hasil dari penelitian akan lebih baik.