

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor depresi pada subjek penelitian sebelum diberikan hipnoterapi dan sesudah diberikan hipnoterapi. Sebelum diberikan hipnoterapi, kategori depresi sedang menjadi ringan dan normal. Dengan diberikannya hipnoterapi, terjadi perubahan pada kondisi fisik dan psikis, merasa lebih bersemangat dalam beraktivitas sehari-hari, sudah dapat tidur dengan nyenyak, tidak merasakan pusing, seperti yang dirasakan sebelum menjalani hipnoterapi. Subjek merasa lebih tenang dan nyaman, lebih optimis dalam menjalani permasalahan yang sedang dihadapi dan termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Hal ini membuktikan bahwa pemberian hipnoterapi efektif untuk menurunkan depresi pada mahasiswa fakultas teknik semester akhir.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan psikoterapi dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi psikolog

Hipnoterapi dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi yang dapat digunakan pada kasus-kasus untuk menurunkan tingkat depresi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hipnoterapi terbukti mampu menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat diterapkan pada subjek yang lebih luas, misalnya komunitas masyarakat lain.