

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis adanya pengaruh pemberian musik gamelan jawa berupa penurunan skor stres mengerjakan skripsi pada subjek eksperimen dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dengan perbedaan skor *pretest* sebelum diberi perlakuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan setelah diberi perlakuan berupa musik gamelan jawa.

Sebelum mendapatkan perlakuan berupa musik gamelan jawa subjek memiliki skor stres mengerjakan skripsi yang tergolong tinggi, setelah mendapatkan perlakuan berupa musik gamelan jawa subjek mengalami penurunan skor stres mengerjakan skripsi. Kelima subjek awalnya memiliki tingkat stres mengerjakan skripsi pada awalnya memiliki tingkat stres mengerjakan skripsi tinggi kemudian setelah mendapatkan perlakuan, seluruh subjek mengalami penurunan dari kategori tinggi ke kategori rendah. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan musik gamelan jawa dapat menurunkan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa pada umumnya agar dapat lebih mengenali penyebab stresor yang dialami. Kemudian bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi yang mengalami stres, dapat menggunakan musik gamelan jawa sebagai salah satu metode untuk menurunkan stres sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi dengan baik

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian, adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini tidak memberikan *follow-up* berupa wawancara untuk mengetahui seberapa permanen efek yang musik gamelan dalam menurunkan stres pada subjek sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal. Bagi peneliti selanjutnya, supaya dapat menambahkan *follow-up* tersebut kepada subjek penelitian sehingga perlakuan yang diberikan lebih efektif.

Bagi peneliti selanjutnya supaya mempertimbangkan perlakuan yang menggunakan musik gamelan jawa dengan menggunakan metode lainnya yaitu dengan memainkan instrumen gamelan jawa sehingga penelitian ini dapat dikembangkan lebih jauh lagi.