

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *presest* subjek sebesar 94,17 dan nilai rata-rata *postest* subjek sebesar 73,33. Berdasarkan kategori tingkat stres sebelum dan setelah diberikan terapi seni dengan metode menggambar, 5 subjek mengalami penurunan tingkat stres akademik dan 1 subjek tidak mengalami perubahan, 3 subjek mengalami penurunan skor stres akademik dari sedang ke rendah, 1 subjek berada pada kategori tinggi ke rendah, dan 1 subjek berada pada kategori tinggi ke sedang. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z sebesar - 2.023 dengan $p = 0,043$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebelum dan setelah diberi Terapi Seni dengan Metode Menggambar.

B. SARAN

Dari hasil penelitian ini terdapat saran bagi peneliti selanjutnya, yakni:

1. Bagi subjek penelitian, peneliti merekomendasikan untuk melakukan terapi seni metode menggambar secara mandiri untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami terkait dengan tuntutan tugas yang diberikan dalam perkuliahan

2. Bagi peneliti selanjutnya, terkait kekurangan dalam penelitian ini, hal-hal yang harus diperhatikan sebagai berikut:
 - a. Untuk mengembangkan metode lain dalam terapi seni.
 - b. Untuk menghindari adanya pengaruh faktor lain dalam penelitian yang akan dilaksanakan, maka sekiranya pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol untuk semakin meyakinkan bahwa perubahan yang terjadi pada stres akademik subjek eksperimen merupakan dampak diberikannya perlakuan berupa terapi seni metode menggambar.
 - c. Untuk dapat memastikan bahwa pengaruh terapi seni metode menggambar pada subjek bertahan lama maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan *follow up* bagi subjek penelitian.
 - d. Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Hal itu karena, peneliti tidak mengetahui jumlah populasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara pasti dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini hanya terbatas pada 6 orang saja, sehingga sampel tersebut tidak representatif untuk mewakili populasi yang ada. Berdasarkan hal tersebut, kesimpulan hasil penelitian hanya terbatas pada subjek penelitian yang mengikuti terapi saja, tidak dapat dijadikan kesimpulan umum terhadap seluruh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperkirakan jumlah sampel yang digunakan untuk mewakili populasi secara representatif, sehingga hasil penelitian yang didapatkan dapat digeneralisasikan terhadap populasi subjek penelitian.

