

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* subjek sebesar 111,40 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 73,40. Berdasarkan kategori tingkat stres sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, terdapat 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sedang, 2 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori sedang ke rendah, 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke rendah, dan 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sangat rendah. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai $Z = - 2.023$ dengan $p = 0,043$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang akan peneliti sampaikan, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian, peneliti menyarankan untuk mendengarkan musik-musik klasik secara mandiri agar memperoleh efek relaksasi dan mengurangi stres.

2. Bagi peneliti selanjutnya, terkait kekurangan dalam penelitian ini, hal-hal yang harus diperhatikan sebagai berikut:
 - a. Untuk menambah sesi atau jumlah pertemuan terapi menjadi 4 atau 6 kali pertemuan.
 - b. Diharapkan untuk menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dari kelompok eksperimen supaya semakin meyakinkan bahwa perubahan yang terjadi pada stres akademik merupakan pengaruh dari terapi musik.
 - c. Diharapkan untuk menambah *follow up* untuk memastikan bahwa pengaruh terapi musik dapat bertahan lama.
 - d. Kiranya apabila pandemi covid-19 sudah berakhir, peneliti selanjutnya dapat melakukan eksperimen secara offline agar situasi dan kondisi subjek dapat lebih dikontrol saat memperoleh perlakuan.