

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat stres sesaat mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas sebelum (*pre-test*) diberikan intervensi mayoritas berada pada kategori stres sedang.
2. Tingkat stres sesaat mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas sesudah (*post-test*) diberikan intervensi mengalami penurunan yang nyata, di mana mayoritas mahasiswi berada pada kategori stres ringan hingga tidak stres.
3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi Mahasiswi
Diharapkan mahasiswi kebidanan dapat menerapkan kombinasi terapi mewarnai pola mandala dan mendengarkan musik klasik Mozart secara mandiri sebagai salah satu mekanisme koping yang positif.
2. Bagi Fakultas dan Program Studi Kebidanan Universitas Andalas
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi prodi atau fakultas untuk dapat mempertimbangkan pengadaan terapi mewarnai pola mandala dan musik klasik yang dapat diintegrasikan untuk menenangkan mahasiswa sebelum sesi konseling dimulai, atau juga dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai bagaimana cara mengelola stres agar kesejahteraan psikologis mahasiswa tetap terjaga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta dikembangkan dengan tema dan sasaran yang berbeda.
- b. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan penambahan kelompok kontrol guna melihat perbandingan efektivitas secara lebih akurat.
- c. Disarankan untuk melakukan pemberian intervensi lebih dari satu kali guna melihat konsistensi penurunan stres dan efektivitas terapi dalam jangka panjang.
- d. Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang mengangkat tema penelitian yang sama, sebaiknya menggunakan *speaker* yang cukup besar dengan kualitas suara yang baik, sehingga jika dilakukan di ruangan yang cukup luas suara musik dapat terdengar dengan lebih jelas oleh responden.
- e. Disarankan juga bagi peneliti selanjutnya menggunakan lebih dari 1 jenis musik klasik, agar responden tidak merasa bosan ketika mengikuti intervensi.
- f. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan pewarna krayon pada saat mewarnai pola mandala, agar dapat meminimalisir terganggunya fokus responden pada saat meraut pensil warna jika intervensi menggunakan pensil warna.

