

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan efek *music preferences* dan musik klasik pada derajat *state-anxiety* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan *music preferences* terhadap *state-anxiety*. Penurunan derajat *state-anxiety* pada mahasiswa yang mendengarkan *music preferences* dan *non preferences* mengindikasikan adanya pengaruh *music* terhadap *state-anxiety* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung.

5.2. Saran

- Saran Teoretis
 - Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol (kelompok yang tidak mendapatkan treatment) untuk dapat mengetahui pengaruh *music* terhadap *state-anxiety* secara signifikan.
 - Peneliti selanjutnya juga disarankan dapat menggali data penunjang respon fisiologis seseorang terhadap *state anxiety* dengan prosedur yang lebih akurat.
- Saran Praktis
 - Bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" di Kota Bandung, penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa mendengarkan musik mungkin dapat

menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan pada saat akan menghadapi seminar proposal penelitian.

- Bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memutarakan musik di ruangan seminar atau ruang tunggu seminar sebelum seminar proposal penelitian dimulai.

