

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Coloring Therapy menurunkan kadar kortisol saliva pada wanita dewasa muda dengan stres.

5.2 Saran

1. Penelitian lebih lanjut tentang pengaruh *coloring therapy* terhadap tingkat stres dengan parameter lain seperti α -amilase saliva, hormon progesteron dan katekolamin.
2. Penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *coloring therapy* terhadap penurunan kadar kortisol saliva untuk jangka waktu yang lebih panjang.
3. Penelitian lebih lanjut mengenai hasil *coloring therapy* berdasarkan tindakan psikologis yaitu dengan pengukuran tingkat stres dengan kuesioner DASS-42 .