

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap derajat stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran Ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi progresif otot signifikan dalam menurunkan derajat stres pada kelompok eksperimen.
2. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran Ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi progresif otot signifikan dalam menurunkan derajat stress.

#### 5.2 Saran

Berikut ini merupakan saran penelitian, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, disarankan untuk melakukan penelitian dalam jangka waktu yang cukup panjang

agar tergambar lebih jelas pengaruh *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan derajat stres.

2. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, disarankan untuk melakukan perbandingan terhadap kelompok mahasiswa yang secara aktif mengikuti kegiatan non-akademis dan tidak mengikuti non-akademis, apakah ada perbedaan derajat stres dan pengaruh terhadap *progressive muscle relaxation*.
3. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, disarankan untuk dapat menggunakan teknik relaksasi lainnya dalam menurunkan derajat stres.
4. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran pentingnya teknik relaksasi progresif otot (PMR) untuk meredakan ketegangan dalam tubuh pada aktivitas sehari-hari.