

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu :

1. Tidak terdapat pengaruh mendengarkan musik dengan genre *electronic dance music* terhadap derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas X Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa musik dengan genre *electronic dance music* tidak signifikan untuk menurunkan derajat stres.
2. Terdapat keterkaitan yang signifikan antara faktor optimisme dan penurunan derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas X Bandung.

5.2. Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Saran teoritis dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian terkait optimisme dan penurunan derajat stres.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti pengaruh mendengarkan musik dengan genre *electronic dance music* terhadap variabel *positive emotion*.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan penelitian komprehensif dengan metode eksperimental murni dengan pengukuran faktor fisiologis yang detil dan kuasi eksperimental untuk mengamati efek *treatment* di kondisi lapangan (*real life*). Kombinasi metode tersebut dapat lebih

menggambarkan secara menyeluruh mengenai efek mendengarkan musik terhadap derajat stres.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan metode serupa, disarankan untuk menambah jumlah sampel agar data dapat terdistribusi normal sehingga dapat dilakukan pengujian *within* dan *between* secara lengkap. Pengolahan data yang lengkap dapat memberikan data yang lebih komprehensif.

5.2.2 Saran Praktis

Saran praktis dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran derajat stres secara umum pada mahasiswa semester 4,6 dan 8. Informasi terkait dampak derajat stres yang dapat memunculkan reaksi psikologis, fisiologis dan tingkah laku, dapat membantu mahasiswa untuk sadar akan pentingnya upaya menurunkan derajat stres.
2. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan membangkitkan semangat dan memunculkan emosi-emosi positif lainnya.