

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Hasil dari penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.
2. Berdasarkan distribusi karakteristik mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jurusan, mayoritas jurusan yang mendominasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yakni jurusan IPA.
3. Adanya perbedaan secara signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri yang diberi perlakuan berupa terapi musik instrumental. Mayoritas responden mengalami penurunan pada aspek fisiologis.
4. Adanya perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri yang diberi perlakuan berupa pemberian materi kecemasan dan *leaflet*. Mayoritas responden mengalami penurunan pada aspek kognitif.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol .

## **B. Saran**

1. Bagi Siswa SMA yang Akan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi di SMA N 1 Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan pada siswa SMA tingkat akhir yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri dan dapat diterapkan di lingkungan siswa tersebut untuk mengatasi kecemasan yang timbul akibat dari berbagai faktor masalah.

2. Bagi Pembimbing Konseling di SMA N 1 Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pembimbing konseling dalam mengombinasikan penatalaksanaan mengatasi kecemasan siswanya yang memiliki kecemasan terutama kecemasan dalam menghadapi ujian.

3. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi pihak jurusan keperawatan agar digunakan untuk menjadi bahan referensi ilmiah dalam pembelajaran pendidikan terutama untuk mengatasi gangguan psikologis di lingkungan jurusan keperawatan.

4. Bagi SMA N 1 Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi instansi pendidikan, memperkaya wawasan pengetahuan, dan dapat dijadikan sebagai sumber pendukung untuk penelitian berikutnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai terapi musik instrumental dengan lebih baik agar individu

dengan gangguan kecemasan dapat ditangani dengan baik dan penelitian dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu keperawatan terutama yang berkaitan dengan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kecemasan.