

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil literature review dari 3 artikel terbukti adanya pengaruh terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Stres bagi mahasiswa dalam menulis skripsi dapat disebabkan oleh mahasiswa kesulitan menemukan fenomena, kesulitan mencari referensi dalam literatur atau majalah, keterbatasan dana, dan kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Isu-isu ini dapat menyebabkan stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa, yang memberikan tekanan pada mereka.

#### **6.2 Saran**

##### **6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Lembaga pendidikan mendukung layanan konseling terpadu agar hasil yang diperoleh melalui intervensi terapi musik dapat dioptimalkan untuk stres, berharap terapi musik dapat diterapkan dalam mereduksi stres.

##### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti berikutnya diharapkan memakai cara terapi musik lain, seperti pop, rock, dangdut, murotal, dll, untuk mempelajari terapi musik untuk tingkat stres. Selain itu, perlu dilakukan investigasi yang lebih detail dan komprehensif.