

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir seluruhnya mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan mengalami stres sedang sebelum dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record*.
2. Sebagian Besar mahasiswa Program Studi Sarjana keperawatan mengalami stres sedang sesudah dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record* namun mengalami penurunan jumlah skor stres.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan nilai signifikansi *p-value* 0,000.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat memberikan saran terkait penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat atau skor stress antara sebelum dan sesudah dilakukannya *Hypnotherapy* sehingga pihak institusi dapat mengaplikasikan *Hypnotherapy* dengan metode *audio record* sebagai terapi komplementer dalam menangani mahasiswa yang mengalami kesulitan atau stress terhadap perkuliahan dengan mengadakan suatu acara yang berhubungan dengan *Hypnotherapy* secara jarak jauh.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung dapat berpikir positif dan menganalisis bagaimana situasi stress yang penuh tekanan sehingga dapat menentukan strategi koping apakah sudah efektif sehingga dapat mengaplikasikan *hypnotherapy audio record* sebagai salah satu manajemen stress ketika sedang mengalami stress terhadap beban perkuliahan.

3. Bagi Perawat

Bagi perawat khususnya perawat pendidik agar mampu memfasilitasi mahasiswa yang sedang mengalami stress dan menjadi edukator dalam melakukan tindakan keperawatan yang sesuai dengan prinsip-prinsip manajemen stress sehingga dapat menjadi pemecah masalah dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa keperawatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, penelitian lain dapat memberikan salah satu kombinasi terapi komplementer yaitu *Hypnotherapy* metode *audio record* disertai dengan terapi lainnya atau melakukan pembaharuan metode lainnya yang bisa digunakan untuk mengatasi tingkat stress pada mahasiswa dengan

waktu pelaksanaan lebih dari 1 minggu atau melakukan penelitian ini dengan menggunakan kelompok kontrol untuk mengetahui dengan pasti pengaruh *Hypnotherapy* dengan metode *Audio Record*.