

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan nilai tengah responden kelompok intervensi dan kontrol berusia 21 tahun, berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan, dan tempat tinggal lebih banyak tinggal di kos. Kemudian gambaran tingkat stres kelompok intervensi dan kontrol, rata-rata tingkat stres *pre test* dan *post test* berada pada kategori stres sedang. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi yang diberikan IET sehingga menunjukkan ada pengaruh *Imagination Exercise Therapy* (IET) terhadap tingkat stres mahasiswa saat menyusun skripsi di jurusan keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

### B. Saran

#### 1. Bagi responden

Responden diharapkan untuk menggunakan *Imagination Exercise Therapy* (IET) untuk mengurangi tingkat stres saat menyusun skripsi. Selain itu, responden disarankan untuk mencari mekanisme koping berfokus pada emosi dan masalah yang sesuai sehingga dapat membangun mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menurunkan tingkat stres saat menyusun skripsi.

#### 2. Bagi institusi Pendidikan

*Imagination Exercise Therapy* (IET) terbukti dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sehingga institusi pendidikan dapat menggunakan terapi ini sebagai referensi dan salah satu upaya promotif untuk mengatasi masalah stres pada mahasiswa.

#### 3. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya dapat memodifikasi intensitas pemberian terapi serta kenyamanan dari arahan yang disampaikan melalui video *Imagination Exercise Therapy* (IET).