

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis yang dilakukan dalam penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil skor kuisioner pengukuran stres menggunakan PSS-10 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami stres dengan rician 12 orang mengalami stres tinggi, 7 orang mengalami stres sedang, dan 5 orang mengalami stres rendah. Hal tersebut sejalan dengan wawancara secara langsung dengan partisipan yang menyebutkan bahwa akhir-akhir ini mengalami stres yang cukup berat berkaitan dengan tugas akhir.
2. Terdapat pengaruh *treatment* terhadap tingkat stres mahasiswa berdasarkan data SDNN, yaitu dapat menurunkan stres pada mahasiswa. Baik pada *treatment foot massage*, *nature sound*, maupun kombinasi tidak menunjukkan adanya peningkatan stres menuju stres tinggi. Selain itu, berdasarkan Friedman Test juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada variabel SDNN, RMSSD, dan pNN50 antara kondisi tanpa *treatment* (T) dengan kondisi *treatment (foot massage, nature sound, dan kombinasi)*. Ini menunjukkan bahwa *treatment* yang diberikan berdampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres.
3. Pada kondisi tanpa *treatment*, terdapat perbedaan signifikan antara pria dan wanita pada variabel RMSSD ( $p=0,011$ ), serta pada kondisi *foot massage*, terdapat perbedaan signifikan pada pNN50 ( $p=0,023$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan antar *gender* pada penelitian ini hanya terlihat pada kondisi tanpa *treatment* dan *treatment foot massage* dimana *treatment*.
4. Sebagai rekomendasi secara spesifik, *treatment foot massage* lebih diprioritaskan pada pria, sedangkan *treatment nature sound* lebih diprioritaskan pada wanita karena lebih menunjukkan dampak positif penurunan stres ketika menggunakan *treatment* tersebut.

## 6.2.Saran

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan partisipan dengan berbagai perbedaan usia untuk mengurangi bias penelitian. Selain itu, disarankan pula untuk memperpanjang durasi *treatment* ketika eksperimen dilakukan untuk melihat efek jangka panjang. Disarankan pula untuk menggunakan ukuran sample yang lebih besar untuk hasil yang lebih representatif.

