

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan remaja sebelum terapi musik klasik Mozart yaitu 36,80, dan rata-rata kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik Mozart yaitu 12,93.
- 5.1.2. Terapi musik klasik Mozart juga berkontribusi pada penurunan intensitas kecemasan pada beberapa remaja. Meskipun efek ini mungkin tidak konsisten di seluruh sampel, temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai metode tambahan untuk mengatasi kecemasan.
- 5.1.3. Ada variasi dalam respon terhadap terapi musik klasik Mozart. Beberapa remaja menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan, sementara yang lain mengalami perubahan yang kecil. Ini menunjukkan bahwa terapi musik mungkin memiliki efek yang berbeda berdasarkan faktor individu seperti preferensi musik dan tingkat kecemasan awal.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan dapat menjadi informasi dan menambah

pengetahuan pada remaja dalam mengatasi kecemasan saat dismenore sehingga remaja dapat melakukan penanganan kecemasan secara mandiri dengan menggunakan terapi musik klasik mozart.

5.2.2. **Bagi Pesantren Al Ihya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dalam meningkatkan fasilitas UKS yang memadai sehingga dapat memfasilitasi pemberian terapi musik klasik mozart sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi kecemasan.

5.2.3. **Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan literasi oleh mahasiswa dalam menempuh pendidikan dan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan sampel yang lebih besar dan desain eksperimental yang lebih ketat untuk mengkonfirmasi efektivitas terapi musik klasik Mozart dan mengeksplorasi mekanisme yang mendasari pengaruhnya pada kecemasan.