

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hitung dari berbagai hasil uji yang telah dilewati menunjukkan bahwa Hipnoterapi efektif dalam menurunkan stres. Berdasarkan dari hasil hitung uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang melewati dua tahap perhitungan antara lain *gain score* dan *Mann Withney* maka didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,009 atau  $0,009 < 0,05$  sehingga atas dasar tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pada pengisian kuesioner stres oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sementara hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik analisis uji *Paired Sample T Test* didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau  $0,000 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan pada pengisian kuesioner Stres oleh kelompok eksperimen pada saat *Pre test* dan *Post test*.

Untuk mengetahui tingkat efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan stres maka digunakan analisis regresi linier kemudian didapatkan presentase 68,2%. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan presentase efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan stres remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek sebesar 68,2% dan sisanya yaitu 37,2% dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian.

Berdasarkan ketiga hasil uji hitung diatas dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan stres remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Lembaga**

Saran bagi lembaga yang bersangkutan yakni UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek untuk meningkatkan layanannya terutama bagi para pengasuh untuk lebih memperhatikan anak asuhnya. Pelayanan psikologis juga sebenarnya sangatlah diperlukan bagi anak asuh utamanya yang berusia remaja dimana mereka sangatlah butuh arahan supaya tidak terjerumus ke hal-hal yang negatif. Apalagi mengingat latar belakang mereka yang tidak sama dengan remaja pada umumnya.

### **2. Bagi Remaja Asuhan UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.**

Dengan dilakukannya beberapa rangkaian terapi ini, remaja yang tinggal di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak diharapkan untuk semakin termotivasi untuk selalu menjaga dan mengelola pikiran mereka agar terhindar dari stres. Mengamalkan apa yang sudah didapatkan selama masa terapi, dan dapat mengenali kondisinya saat stres sehingga dengan cepat teratasi dengan *copyng stres* atau dengan melakukan melakukan teknik *self hypnosis* seperti yang telah diajarkan.

Selain itu, peneliti berharap agar para remaja dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk terus belajar dan memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi sehingga mampu mencapai cita-cita yang diinginkan.

### **3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi stres di UPT serta cara menurunkan stres dengan teknik hipnoterapi.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi para peneliti yang melakukan penelitian terkait dengan Hipnoterapi maupun Stres pada Remaja, diharapkan untuk

melakukannya lebih maksimal lagi. Dengan melaksanakan intervensi dengan rentang waktu yang lebih panjang lagi misalnya, atau menjadi pendengar yang lebih baik lagi bagi remaja-remaja yang membutuhkan tempat untuk mencurahkan segala keluh kesahnya. Tempat pelaksanaan untuk terapi juga harus lebih diperhatikan lagi agar tidak ada anak asuh lain diluar subjek penelitian yang ikut masuk ke dalam ruangan.