

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa peran Video ASMR Rintik Hujan efektif sebagai media relaksasi dalam menurunkan kecemasan mahasiswa insomnia di Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Peran Video *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* Sebagai Media Relaksasi Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Insomnia di Prodi Psikologi”, terdapat beberapa saran dengan rincian sebagai berikut :

1. Prodi Psikologi : Kecemasan dapat diturunkan dengan teknik relaksasi Video ASMR Rintik Hujan, maka Prodi Psikologi dapat mengenalkan teknik tersebut atau dengan teknik yang lainnya.
2. Mahasiswa Insomnia : Mahasiswa dapat menurunkan kecemasan yang dialaminya dengan teknik relaksasi Video ASMR atau dengan teknik lainnya.
3. Masyarakat : Masyarakat dapat mempraktikkan teknik relaksasi Video ASMR untuk menurunkan kecemasan, atau dengan teknik lain.
4. Peneliti Selanjutnya : Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam psikologi klinis dan mempraktikkan teknik relaksasi Video ASMR sebagai media dalam menurunkan kecemasan individu yang mengalami insomnia, atau dengan teknik dan dugaan lain selain kecemasan dan insomnia.