

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Strategi *Music-based Mood Regulation* yang dominan pada mahasiswa di adalah Membangkitkan Kembali, yaitu strategi yang digunakan sebagai sarana relaksasi dan mendapatkan energi baru ketika stres atau lelah.
2. Kategori *Subjective well-being* yang dominan pada mahasiswa ada dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa mahasiswa merasa puas dengan hidupnya dan memiliki aspek afektif yang seimbang
3. *Music-based Mood Regulation* tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *Subjective well-being*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka terdapat beberapa saran bagi beberapa pihak yang dipaparkan sebagai berikut.

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan dan mengawasi pengisian kuesioner secara langsung untuk menghindari *social desirability* dan kesalahan pengisian kuesioner serta dapat mencari sumber data sekunder untuk memperkaya hasil penelitian.
- b. Bagi peneliti yang tertarik meneliti *Music-based mood regulation* hendaknya mencoba variabel lain atau demografi lain sebagai responden. Hal ini bertujuan untuk memahami lebih jauh tentang psikologi musik yang jumlah penelitiannya masih sedikit.