

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari pengujian sebelum menonton video dan sesudah menonton serta setelah dilakukan penenangan diri pada responden 1 adalah Hasil uji simulasi video horor pada saat sebelum simulasi memiliki nilai GSR 0.533, BPM 77 sedangkan setelah simulasi hasil yang didapat GSR 0.145 , BPM 82 kemudian dilakukan penenangan diri dengan hasil yang didapat yaitu GSR 0.316, BPM 69. Berdasarkan hasil tersebut, stres meningkat pada saat menonton video horor. Dengan tingkat stres yang cukup tinggi setelah menonton video, kemudian dilakukan penenangan diri.

5.2 Saran

Disarankan untuk pengembangan lebih lanjut, perangkat ini dapat ditambahkan dengan beberapa parameter lain untuk ditingkatkan akurasinya pada saat membaca respons yang diberikan. Mungkin juga dapat dibuatkan sebuah aplikasi sebagai monitoring tingkat kecemasan diri.