

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- a. Berdasarkan karakteristik individu didapatkan 373 (94,9%) responden dengan jenjang pendidikan S1 dan 20 (5,1%) dengan jenjang Pendidikan D3. Berdasarkan 6 fakultas terbanyak berasal dari fakultas ekonomi dan bisnis sebanyak 109 (27,7%). Berdasarkan angkatan mahasiswa terbanyak pada 2019 113 (28,8%).
- b. Distribusi dan frekuensi tingkat stres mahasiswa, paling banyak yang dialami mahasiswa yaitu stres sedang sebanyak (26,5%) mahasiswa, paling sedikit mahasiswa mengalami stres ringan yaitu sebesar (12,0%). Sedangkan untuk tingkat stres normal ditemukan sebanyak (18,3%).
- c. Distribusi dan frekuensi faktor individu didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa berusia 20-24 tahun(65,6%). Lalu untuk variabel jenis kelamin, mayoritas perempuan (71,8%).
- d. Distribusi dan frekuensi faktor dukungan keluarga mayoritas mahasiswa memiliki dukungan keluarga baik (57%).
- e. Distribusi dan frekuensi faktor interaksi sosial mahasiswa (51,1%) memiliki interaksi sosial buruk.
- f. Distribusi dan frekuensi faktor ekonomi yang dihasilkan uang saku mahasiswa mayoritas memiliki uang saku rendah (56,7%). Pada variabel UKT, terdapat (64,1%) mahasiswa yang tidak mengajukan proses keringanan UKT. Dari mahasiswa yang mengajukan proses keringanan paling banyak mahasiswa mengajukan penurunan UKT 50% (13,2%). Lalu untuk golongan UKT pertama kali saat masuk UPNVJ mayoritas berada pada UKT Tinggi (53,9%) dan Golongan saat ini juga memiliki mayoritas golongan UKT tinggi yaitu 223 (56,7%).

- g. Distribusi dan frekuensi faktor akademik yang dihasilkan dalam penelitian ini (51%) mahasiswa yang memiliki jadwal kuliah padat. IPK mahasiswa paling banyak memiliki IPK yang rendah (51,1%). Pada tuntutan tugas mayoritas mahasiswa memiliki tuntutan tugas yang tinggi yaitu sebesar (64%).
- h. Dari 2 faktor individu terdapat 1 variabel yang memiliki hubungan yang signifikan secara statistik yaitu jenis kelamin.
- i. Pada faktor dukungan keluarga terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga cukup dengan tingkat stres mahasiswa.
- j. Pada faktor interaksi sosial mempunyai hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres mahasiswa.
- k. Berdasarkan faktor ekonomi yang terdiri dari uang saku dan UKT, tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres mahasiswa.
- l. Berdasarkan faktor akademik yang terdiri dari jadwal kuliah, IPK dan tuntutan tugas. Terdapat 1 variabel yang memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres mahasiswa.
- m. Variabel yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa adalah jenis kelamin

## V.2 Saran

### a. Bagi Pemerintah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan untuk merencanakan kebijakan atau program mengenai tingkat stres sehingga dapat terlaksana kegiatan upaya pengendalian dan pencegahan stres. Pemerintah diharapkan mengarahkan kampus untuk membuat klinik kesehatan mental dan menyediakan konselor untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa.

### b. Bagi UPN Veteran Jakarta

Diharapkan dengan adanya penelitian ini UPN Veteran Jakarta jadi mengetahui kondisi kesehatan mahasiswa terutama tingkat stres dan faktor yang berhubungan. Lalu menjadi dasar untuk membuat kebijakan terkait

upaya pencegahan dan pengendalian stres di lingkungan kampus UPN Veteran Jakarta. Pihak kampus dapat mengarahkan setiap fakultas untuk menetapkan jumlah maksimal dan rentang waktu tugas yang dapat diberikan untuk setiap mata kuliah dan melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan interaksi sosial berupa kegiatan forum diskusi mahasiswa sehingga mahasiswa dapat bertukar pikiran dari berbagai perspektif yang berbeda.

c. Bagi Mahasiswa

Responden diharapkan tetap berinteraksi sosial meskipun diluar mata kuliah dan melalui online. Keluarga menerapkan program kembali ke meja makan, agar sesama keluarga menjadi lebih dekat lagi agar tercipta lingkungan keluarga yang mendukung dan juga responden diharapkan membuat agenda tugas dan kegiatan yang akan dilakukan dalam satu minggu kedepan agar tugas yang didapatkan tidak mengalami penumpukkan dan menghemat waktu.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa meneliti faktor lain seperti faktor fisik yang tidak diteliti dalam penelitian ini agar dapat mengambil informasi dan hasil lebih dalam lagi.