

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi sarjana dan diploma berjenis kelamin perempuan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2021 mengenai pengaruh strategi koping *fangirling* terhadap tingkat stres dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tingkat stres pada mahasiswa berada pada tingkat sedang sebesar 82.8%, tingkat rendah sebesar 11.6% dan tingkat tinggi sebesar 5,6%.
- b. Strategi koping *fangirling* yang dilakukan oleh mahasiswa dengan kegiatan menonton video artis/idola sebanyak 240 mahasiswa (75.2%) dengan waktu kegiatan yang seringkali dilakukan pada malam hari dengan durasi 1-2 jam; kegiatan mendengarkan musik artis/idola sebanyak 257 mahasiswa (80.6%) dengan waktu kegiatan yang seringkali dilakukan pada malam hari dengan durasi 1-2 jam; kegiatan menonton film/drama/*reality show* favorit sebanyak 229 mahasiswa (71.8%) dengan waktu kegiatan yang seringkali dilakukan pada malam hari dengan durasi 1-2 jam; serta kegiatan *update* artis/idola di internet/media sosial sebanyak 128 mahasiswa (40.1%) dengan waktu kegiatan yang seringkali dilakukan tidak menentu dengan durasi 1-2 jam.
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan menonton video artis/idola terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.
- d. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan mendengarkan musik artis/idola terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.

- e. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan menonton film/drama/*reality show* favorit terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.
- f. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan *update* artis/idola di internet/media sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.

V.2. Saran

Berdasarkan hasil tinjauan penelitian dan pembahasan, maka dapat dirumuskan beberapa saran:

- a. Bagi Responden
Saran dari peneliti kepada mahasiswa adalah optimalkan kemampuan diri dalam menggunakan strategi koping agar dapat merasakan dampak yang lebih baik sebagai cara mengatasi stres. Tidak terlalu berlebihan dalam menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, dan tetap menyelesaikan permasalahan yang ada.
- b. Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Saran untuk institusi pendidikan apabila dilihat dari persentase tingkat stres yang ada pada mahasiswa, diharapkan dapat lebih memantau kondisi psikologis mahasiswa dengan memberikan perhatian lebih dan membina mahasiswa dalam segi akademik dan lingkungan.
- c. Bagi Peneliti Lain
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi lebih luas mengenai faktor-faktor yang tidak memengaruhi strategi koping *fangirling* terhadap tingkat stres pada mahasiswa.