

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Analisis Pengaruh Keaktifan Berorganisasi terhadap Tingkat Stres Berdasarkan Skala Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi UPN ‘Veteran’ Jakarta”, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berasal dari tujuh fakultas di UPN “Veteran” Jakarta, dengan dominasi mahasiswa Fakultas Kedokteran, berjenis kelamin perempuan, berada pada semester 7, serta menempati jabatan organisasi pada level operasional seperti Kepala Departemen/Bidang dan Kepala Divisi, yang menunjukkan bahwa responden umumnya merupakan mahasiswa tingkat lanjut dengan keterlibatan organisasi yang cukup intens.
2. Tingkat keaktifan berorganisasi mahasiswa sebagian besar berada pada kategori tinggi, diikuti kategori sedang dan rendah, yang menunjukkan bahwa responden penelitian secara umum memiliki intensitas keterlibatan yang kuat dalam aktivitas organisasi kemahasiswaan.
3. Tingkat stres mahasiswa, berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen DASS-21, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres normal, namun masih terdapat proporsi mahasiswa dengan tingkat stres berat hingga sangat berat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keaktifan berorganisasi dan tingkat stres mahasiswa dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan sedang ($r = -0,438$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin

tinggi keaktifan berorganisasi, maka tingkat stres mahasiswa cenderung semakin rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian mengenai keaktifan berorganisasi dan tingkat stres mahasiswa, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

a. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi secara lebih mendalam mahasiswa dengan tingkat stres berat dan sangat berat, baik melalui analisis kuantitatif lanjutan maupun pendekatan kualitatif, guna mengidentifikasi sumber stres dan mekanisme coping yang digunakan.

Penelitian berikutnya dapat mengkaji hubungan keaktifan berorganisasi dengan kemampuan pengelolaan waktu dan pengaturan peran, mengingat mahasiswa aktif organisasi menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik secara bersamaan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain seperti beban akademik, tekanan prestasi, kondisi pribadi, keluarga, dan finansial agar faktor-faktor yang memengaruhi stres dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan jenis dan karakteristik organisasi, termasuk intensitas kegiatan dan struktur kepengurusan, yang berpotensi memberikan dampak berbeda terhadap tingkat stres mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi

Mahasiswa diharapkan mampu mengenali tanda-tanda stres, khususnya stres berat dan sangat berat, sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

Mahasiswa disarankan untuk menerapkan pengelolaan waktu yang realistis, menetapkan batasan peran antara akademik dan organisasi, serta mencari dukungan sosial atau bantuan profesional apabila diperlukan.

Keseimbangan antara keaktifan berorganisasi, tuntutan akademik, dan kesejahteraan psikologis perlu menjadi perhatian utama mahasiswa.

c. Bagi Institusi/Kampus

Kampus diharapkan menjadikan temuan stres berat dan sangat berat sebagai dasar evaluasi sistem pembinaan organisasi kemahasiswaan.

Kampus disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses serta edukasi kesehatan mental yang terintegrasi dalam kegiatan kemahasiswaan.

Kampus dapat mendorong organisasi mahasiswa menerapkan pembagian tugas yang proporsional dan pola kerja yang lebih sehat guna meminimalkan risiko stres berlebihan.