

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

- a. Berdasarkan hasil penelitian, dari 80 responden didapatkan 52 orang mahasiswa mengalami tingkat stres ringan-sedang dan 28 orang mengalami tingkat stres berat-sangat berat untuk stres secara umum.
- b. Berdasarkan hasil penelitian, dari 80 responden didapatkan 35 orang mahasiswa mengalami tingkat stres berat-sangat berat pada domain ARS, 20 orang pada domain IRS, 18 orang pada domain TLRS, 12 orang pada domain SRS, 16 orang pada domain DRS dan 9 orang pada domain GARS. Domain ARS menyebabkan tingkat stres berat-sangat berat paling banyak dibandingkan domain lainnya.
- c. Berdasarkan hasil penelitian, dari 80 responden didapatkan 42 orang mahasiswa tidak memiliki kecenderungan GME dan 38 orang mahasiswa memiliki kecenderungan GME.
- d. Berdasarkan hasil penelitian, gejala GME yang paling banyak dikeluhkan adalah gejala penurunan energi (76.3%) diikuti gejala ansietas (70%), gejala somatik (60%), gejala kognitif (52,5%) dan gejala depresi (50%).
- e. Secara statistik, dari uji bivariat terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres berat-sangat berat secara umum maupun tiap domain stresor dengan timbulnya kecenderungan GME. Peluang timbul kecenderungan GME untuk stres secara umum adalah 25,00 kali.
- f. Secara statistik, dari uji multivariat terdapat hubungan signifikan antara domain stresor ARS, IRS dan DRS dengan timbulnya kecenderungan GME. Peluang timbul kecenderungan GME yang paling tinggi diakibatkan tingkat stres berat-sangat berat pada domain DRS yaitu 7,39 kali, diikuti domain ARS yaitu 5,21 kali dan IRS yaitu 4,48.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat menghubungi dosen pembimbing akademik untuk berkonsultasi apabila merasakan tekanan berlebihan dari berbagai sumber

stres. Dalam berkonsultasi mahasiswa diharapkan bersikap jujur dan terbuka, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tekanan yang dialami dan dari mana sumber tekanan tersebut. Mahasiswa juga diharapkan peka terhadap gejala GME yang mungkin dialami. Apabila merasakan gejala-gejala tersebut dapat segera menghubungi dokter untuk dilakukan pemeriksaan kemungkinan penyebab organik. Apabila tidak ditemukan penyebab organik dapat segera berkonsultasi kepada profesional.

b. Bagi Fakultas

Fakultas diharapkan dapat menyediakan program konseling bagi mahasiswa yang mengeluhkan stres atau tekanan lainnya. Program ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengenali, mendiskusikan dan mengatasi masalah pribadi mereka. Fakultas juga diharapkan dapat merancang kegiatan dan jadwal akademik dengan memperhatikan kondisi kesehatan mental mahasiswa, sehingga tidak membebani mahasiswa dengan berbagai tekanan potensial yang terlalu berat bagi mereka.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya dapat mengkaji populasi yang lebih luas yaitu hubungan stres dengan timbulnya kecenderungan GME pada mahasiswa dari seluruh angkatan dan membandingkan kuat hubungan antara setiap angkatan.
- 2) Peneliti selanjutnya dapat mengkaji stresor lain di luar keenam domain stresor seperti kejadian traumatik yang terjadi pada mahasiswa selama masa perkuliahan, misalnya kehilangan anggota keluarga dan menderita sakit atau kecelakaan berat.
- 3) Peneliti selanjutnya dapat mengkaji pengaruh stres terhadap mahasiswa yang sebelumnya sudah memiliki kecenderungan GME.