

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dukungan sosial adalah dukungan instrumental dan dukungan emosional yang diperoleh dari keluarga, teman dan pihak-pihak yang berarti (*significant others*), sehingga individu atau kelompok merasa diperhatikan, dicintai, dihargai dan dihormati.
2. Stres adalah reaksi negatif berupa gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku yang dialami individu karena tekanan yang berlebihan.
3. Hasil perhitungan kuesioner menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa paling tinggi ditunjukkan melalui gejala psikologis. Selain itu bosan merupakan salah satu gejala psikologis yang sering dialami mahasiswa pada saat mengalami stres. Sedangkan dukungan sosial yang paling rendah dirasakan oleh mahasiswa adalah dukungan emosional.
4. Pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi tingkat stres.

5. Berdasarkan uji koefisien determinasi dapat disimpulkan bahwa variasi stres pada mahasiswa ditentukan oleh dukungan sosial sebesar 22,38% dan sisanya sebesar 77,62% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas bahwa dukungan sosial dapat menentukan tingkat stres. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian implikasi yang diperoleh adalah dukungan sosial merupakan faktor yang dapat menentukan tinggi rendahnya tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan rata-rata hitung skor indikator dominan stres, didapat indikator gejala psikologis merupakan indikator yang paling dominan. Apabila mahasiswa mengalami stres maka akan nampak pada ciri-ciri psikologisnya seperti ketegangan, mudah marah, bosan, menunda-nunda dan hilangnya konsentrasi. Kemudian sub indikator bosan yang merupakan salah satu gejala psikologis merupakan gejala yang sering dialami oleh mahasiswa pada saat stres. Sedangkan berdasarkan rata-rata hitung skor indikator dominan dukungan sosial, didapat indikator dukungan emosional merupakan indikator terendah. Sehingga dukungan sosial yang kurang dirasakan oleh mahasiswa adalah dukungan yang bersifat psikologis seperti perhatian, kasih sayang, dan perasaan empati. Selain itu sumber dukungan sosial pada mahasiswa yang paling rendah berasal dari teman.

Meskipun bukan hanya dukungan sosial yang dapat menentukan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta karena

masih banyak faktor lain yang menentukannya. Namun penelitian ini telah membuktikan secara empiris bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat stres pada mahasiswa.

C. Saran

Berdasarkan implikasi yang dikemukakan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Untuk mengurangi tingkat stres sebaiknya mahasiswa melakukan pendekatan-pendekatan yang dapat mengurangi tingkat stres. Misalnya jika dalam menjalani rutinitas mahasiswa mengalami gejala psikologis yaitu bosan, maka sebaiknya mahasiswa menghindari stres dengan melakukan kegiatan-kegiatan baru disela-sela rutinitas yang padat seperti berolahraga atau kegiatan lain yang sesuai dengan hobinya.
2. Apabila mahasiswa terlihat mengalami gejala psikologis stres seperti bosan maka sebaiknya keluarga, teman dan *significant other* memberikan dukungan baik berupa dukungan emosional maupun dukungan instrumental.
3. Untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa sebaiknya keluarga, teman dan *significant other* memberikan dukungan emosional seperti perhatian, kasih sayang dan perasaan empati.
4. Untuk mengurangi tingkat stres sebaiknya mahasiswa juga berbagi dengan teman sebayanya. Misalnya saling bertukar pikiran pada saat mengalami masalah sehingga akan ada solusi untuk memecahkan masalah tersebut.

5. Universitas Negeri Jakarta sebagai institusi pendidikan hendaknya dapat mengambil peran dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres.
6. Bagi peneliti lain yang ingin mengetahui lebih dalam mengenai stres hendaknya meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres seperti rendahnya ketahanan diri (*hardiness*), lingkungan belajar yang tidak kondusif, memiliki kepribadian tipe A dan beban tugas yang berlebihan. Selain itu disarankan pula untuk mengambil sampel dan populasi yang lebih luas lagi, sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih bermanfaat.