

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagai tahap akhir penelitian maka perlu dikemukakan hasil penelitian yang terkumpul dalam bab ini yang terdiri dari:

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data melalui kuisioner yang terkumpul dari mahasiswa Fakultas Psikologi UII Yogyakarta, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa kelima variabel stres, yaitu variabel beban berlebih kuantitatif, variabel beban berlebih kualitatif, variabel pengembangan diri, variabel kebijakan dan prasarana fakultas, dan variabel hubungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap kinerja mahasiswa yang ditunjukkan oleh nilai $F_{hitung} (9,001) > F_{tabel} (2,311)$. Hal ini berarti secara bersama-sama kelima variabel stres mampu mempengaruhi kinerja mahasiswa.
2. Diantara kelima variabel stres yang berpengaruh tersebut, yaitu variabel beban berlebih kuantitatif, variabel beban berlebih kualitatif, variabel pengembangan diri, variabel kebijakan dan prasarana fakultas, dan variabel hubungan sosial, ternyata yang memiliki pengaruh paling dominan adalah variabel pengembangan diri. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung untuk variabel pengembangan diri sebesar 4,359. Nilai t hitung dari variabel

pengembangan diri merupakan nilai t hitung tertinggi dibandingkan dengan nilai t hitung keempat variabel stres yang lain.

3. Dari hasil perhitungan nilai rata-rata tingkat stres menunjukkan bahwa mahasiswa menganggap motivasi dari orang tua dalam memberikan semangat belajar sebagai faktor utama yang dapat mempengaruhi kinerja kuliah mereka. Sedangkan yang dinilai menjadi faktor paling akhir menimbulkan stres adalah peraturan mengenai busana yang dikenakan dalam perkuliahan.
4. Dari hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres. Artinya tidak ada perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa pria dan wanita di Fakultas Psikologi UII Yogyakarta.

5.2. Saran

Berdasar hasil penelitian yang telah disimpulkan sebelumnya, maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan berikut ini:

1. Penelitian ini hanya berhasil menunjukkan hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara stres dengan kinerja mahasiswa Fakultas Psikologi UII Yogyakarta tanpa bisa membuktikan apakah stres yang dialami mahasiswa ini berada pada titik optimal atau tidak. Dengan demikian untuk mengetahui tingkat stres yang optimal maka pihak Fakultas Psikologi UII Yogyakarta disarankan secara kontinyu mengukur dan memantau tingkat stres yang dialami mahasiswanya.

2. Diketahui yang menjadi stressor dominan yaitu pengembangan diri, maka pihak Fakultas Psikologi UII harus lebih memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan upaya pengembangan diri mahasiswa, misalnya dengan menambah jumlah komputer yang difungsikan sebagai internet ataupun menambah kegiatan keorganisasian/olahraga untuk meningkatkan wawasan dan *skill* mahasiswa. Hal-hal tersebut perlu diperhatikan, karena dapat berdampak pada kinerja mahasiswa dan secara tidak langsung juga akan mempengaruhi kinerja Fakultas Psikologi UII Yogyakarta.
3. Dilihat dari nilai rata-rata tiap pernyataan variabel stres, diperoleh bahwa faktor utama yang mempengaruhi kinerja mahasiswa secara individu adalah motivasi dari orang tua dalam memberikan semangat belajar. Meskipun hal tersebut secara langsung tidak bersumber dari fakultas, tetap saja pihak fakultas tidak boleh lengah, sebab tingkat stres seseorang dapat berubah sewaktu-waktu tergantung dari faktor lingkungan sekitar yang mempengaruhinya. Sehingga bukanlah tidak mungkin jika di masa yang akan datang faktor dari fakultas akan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kinerja mahasiswa tersebut, karena itu pihak fakultas disarankan secara kontinyu mengukur dan memantau tingkat stres yang dialami mahasiswanya.
4. Dari hasil penelitian menunjukkan perlunya memperhatikan masalah stres, karena stres bisa berakibat tidak hanya pada individu yang bersangkutan tapi juga pada organisasi di mana individu itu berada. Oleh sebab itu, pihak Fakultas Psikologi UII harus mulai memperhatikan masalah stres yang

terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UII secara kontinyu agar diketahui tingkat stres yang optimal.

