

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru program studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata skor tingkat stres mahasiswa baru program studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas berada dalam kategori sedang.
2. Rerata skor kesejahteraan psikologis mahasiswa baru program studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas berada pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru program studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah ($p = 0,006$ dan $r = -0,249$) stres memberikan kontribusi sebesar 6,2% terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru program studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada mahasiswa baru agar dapat beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi dan mengelola stres dalam berbagai aspek

kehidupan perguruan tinggi, terhadap beban pembelajaran dan praktikum, masalah pribadi dan konflik kepentingan yang dihadapi mahasiswa. Sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis selama perkuliahan. Mahasiswa baru juga diharapkan agar dapat meningkatkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman, mengembangkan diri secara pribadi, menerima kelebihan dan kekurangan dan menentukan tujuan hidup kedepannya. Mahasiswa yang mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah disarankan untuk melakukan pemeriksaan klinis dan berkonsultasi dengan psikiater/ psikolog agar mendapatkan penanganan yang lebih tepat.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan evaluasi bagi institusi pendidikan terkait dengan masalah yang terjadi pada mahasiswa baru. Instansi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk lebih meningkatkan pelaksanaan program kampus sehat terutama yang berfokus pada program kesehatan psikologis mahasiswa agar mahasiswa dapat lebih sehat secara psikis dalam menghadapi masa perkuliahannya.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan terutama keperawatan jiwa dan komunitas sehingga nantinya layanan keperawatan dapat bekerjasama dengan pihak kampus dalam mengembangkan upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis

mahasiswa baru melalui kegiatan pemberian edukasi berupa seminar kesehatan jiwa, video edukasi, dan leaflet.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya terutama penelitian terkait stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, budaya dan dukungan sosial.

