

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa preklinik FK UNAND mengenai hubungan stres akademik dan non akademik didapatkan kesimpulan berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu usia 20-21 tahun, perempuan, angkatan 2023, asal daerah Sumatra Barat, dan tinggal di indekos.
2. Tingkat tertinggi stres akademik sedang berada pada domain ARS, sedangkan stres non akademik sedang berada pada domain SRS
3. Tingkat stres akademik tertinggi 53,8%. Proporsi terbanyak stres akademik tingkat ringan dialami mahasiswa yang tinggal di indekos dan asal luar Sumatra Barat, tingkat sedang dialami usia 20-21 tahun, dan tingkat berat dialami perempuan, dan tingkat sangat berat dialami angkatan 2024.
4. Tingkat stres non akademik tertinggi 53,1%. Proporsi terbanyak stres non akademik tingkat ringan dialami usia 20-21 tahun, angkatan 2023, dan tinggal di indekos. Sedangkan stres berat dialami perempuan dan daerah asal Sumatra Barat.
5. Perilaku *self-harm* banyak ditemukan pada mahasiswa preklinik FK UNAND usia 20–21 tahun, perempuan, asal luar Sumatera Barat, tinggal di indekos, dan angkatan 2023 dengan bentuk perilaku menyiksa pemikiran diri sendiri.
6. Adanya hubungan antara stresor akademik dengan perilaku *self-harm*.
7. Adanya hubungan antara stresor non akademik dengan perilaku *self-harm*.
8. Stres akademik lebih berpengaruh dari stresor non akademik terhadap perilaku *self-harm*.

### 7.2 Saran

1. Mahasiswa preklinik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres dan regulasi emosi, khususnya dalam menghadapi stres akademik dan non akademik, serta memanfaatkan dukungan sosial dan

layanan konseling yang tersedia untuk mencegah munculnya perilaku *self-harm*.

2. Bagi fakultas dan dosen pembimbing akademik diharapkan dapat memperkuat peran dalam memantau kondisi psikologis mahasiswa, terutama pada kelompok dengan tingkat stres tinggi, serta memberikan edukasi dan pendampingan terkait manajemen stres.
3. Tim konseling diharapkan dapat melakukan skrining dan deteksi dini terhadap stres berat dan kecenderungan perilaku *self-harm*, khususnya pada mahasiswa kelompok usia rentan dan angkatan dengan tingkat stres lebih tinggi, serta menyediakan layanan konseling yang berkelanjutan

### **7.3 Keterbatasan Penelitian**

#### **7.3.1 Keterbatasan responden dalam menjawab kuesioner**

Pada proses pengumpulan data, terdapat beberapa responden yang tidak memberikan respons atau tidak membalas pesan yang dikirimkan oleh peneliti, sehingga jumlah responden yang berpartisipasi menjadi terbatas dan berpotensi memengaruhi keterwakilan sampel dalam penelitian.

#### **7.3.2 Ketidaknyamanan responden dalam memberikan jawaban**

Sebagian responden kemungkinan merasa kurang nyaman atau khawatir dalam mengungkapkan kondisi yang dialami, terutama terkait tingkat stres pribadi dan perilaku *self-harm*, sehingga dapat memengaruhi keterbukaan dalam pengisian kuesioner.

#### **7.3.3 Kejujuran responden dalam pengisian kuesioner**

Penelitian ini bergantung pada kejujuran responden dalam mengisi kuesioner, sehingga tidak menutup kemungkinan terjadinya bias jawaban yang dapat memengaruhi keakuratan data yang diperoleh.

