

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pada bab ini, peneliti akan menjabarkan kesimpulan jawaban dari rumusan permasalahan penelitian. Kemudian, peneliti juga akan menyampaikan saran untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama dalam penelitian ini. Adapun kesimpulan mengenai gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu pengetahuan sains dan teknologi di Universitas Andalas sebagai berikut:

1. Sumber stres yang berasal dari *environmental* pada mahasiswa Rumpun Ilmu Sains dan Teknologi di Universitas Andalas memiliki persentase yang paling tinggi. Hal itu berarti bahwa mahasiswa saintek di Unand cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *environmental stress*.
2. Sumber stres yang berasal dari *interpersonal stress* memiliki persentase yang paling rendah, hal itu berarti mahasiswa Rumpun Ilmu Sains dan Teknologi di Universitas Andalas tidak cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *interpersonal stres*.
3. Berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi di Universitas andalas, bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *environmental stress*. Sama halnya dengan mahasiswa berjenis kelamin perempuan juga cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *environmental stress*.

4. Berdasarkan tahun angkatan mahasiswa angkatan 2019, 2017, 2016 dan angkatan >2016, lebih cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *environmental stress*, sedangkan itu pada mahasiswa angkatan 2018 lebih cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *intrapersonal stress*.
5. Berdasarkan tempat tinggal mahasiswa yang tinggal bersama orangtua lebih cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *Intrapersonal stress*. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orangtua lebih cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari *environmental stress*. (telah diganti redaksinya)

5.2 Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian:

5.2.1 Saran Metodologis

Saran metodologis penelitian ini antara lain:

1. Pada penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa saintek di Universitas Andalas mengalami stres lebih tinggi yang berasal dari sumber lingkungan. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai gambaran stres lingkungan yang dialami mahasiswa lainnya.
2. Pada penelitian ini peneliti hanya melihat gambaran sumber stres secara umum. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dengan melihat hubungan stres dengan variabel lainnya.

3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orangtua lebih mengalami stres yang bersumber dari *intrapersonal stress*. sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai stres pada mahasiswa yang tinggal bersama orangtua yang bersumber dari *intrapersonal stres*.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran praktis dalam penelitian ini diajukan untuk beberapa pihak sebagai berikut:

1. Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa, mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi rentan mengalami stres yang berasal dari sumber *environmental stress*. Diharapkan mahasiswa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang bersumber dari lingkungan. Hal itu seperti, belajar melakukan manajemen keuangan, menciptakan lingkungan tempat tinggal yang nyaman.

2. Kampus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa, mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi rentan mengalami stres yang berasal dari sumber *environmental stress*. Bagi pihak kampus, diharapkan dapat meningkatkan lingkungan kampus yang baik dan nyaman, meningkatkan semua fasilitas dan pelayanan yang ada di kampus, dan menyediakan tempat yang nyaman bagi mahasiswa untuk bisa mengerjakan tugas-tugas kuliah.