

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Pada bab ini, peneliti akan menjabarkan kesimpulan jawaban dari rumusan permasalahan penelitian. Adapun kesimpulan mengenai gambaran sumber stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas sebagai berikut:

1. Berdasarkan sumber stres, sumber stres *environmental* merupakan sumber stres yang cenderung dialami mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas.
2. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan cenderung menghadapi sumber stres *intrapersonal*. Sementara itu, mahasiswa laki-laki cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari lingkungan.
3. Berdasarkan tahun angkatan, mahasiswa angkatan 2019 dan 2018 cenderung menghadapi sumber stres lingkungan. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2017, 2016, dan >2016 cenderung menghadapi sumber stres *intrapersonal*.
4. Berdasarkan tempat tinggal, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung menghadapi sumber stres intrapersonal. Sedangkan mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua cenderung menghadapi sumber stres yang berasal dari lingkungan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan berbagai pihak terkait hasil penelitian ini, sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, yaitu pada penelitian ini, peneliti hanya melihat gambaran sumber stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas secara umum. Maka dari itu, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan dapat menambahkan pertanyaan terbuka pada skala *student's sources of stress scale* yang akan digunakan. Hal ini dilakukan agar dapat menggali lebih dalam mengenai sumber stres yang dihadapi mahasiswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan dapat memperdalam penelitian dengan meneliti variabel lain yang masih berkaitan dengan stres seperti dampak yang timbul akibat stres dari berbagai sumber serta strategi mengelola sumber stres yang dihadapi.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran praktis yang peneliti ajukan kepada beberapa pihak, sebagai berikut:

## 1. Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa sumber stres yang cenderung dialami mahasiswa yaitu *environmental stress* atau sumber stres yang berasal dari lingkungan. Maka sebaiknya mahasiswa mengelola kondisi dan permasalahan lingkungan yang dihadapi agar tidak menjadi sumber stres. Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang nyaman untuk dirinya sendiri.

## 2. Kampus

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa sumber stres yang cenderung dialami mahasiswa yaitu *environmental stress* atau stres yang berasal dari lingkungan. Maka sebaiknya pihak kampus perlu meningkatkan fasilitas kampus sebagai penunjang perkuliahan bagi mahasiswa. Pihak kampus juga diharapkan meningkatkan suasana lingkungan kampus yang kondusif bagi mahasiswa.

