

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo tergolong memiliki tingkat stres sedang, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi tingkat stres, menyatakan bahwa sebanyak 27 mahasiswa dengan presentase (51.9%) mengalami tingkat stres sedang.
2. Hasil tabulasi silang tingkat stres dengan karakteristik responden didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo tergolong memiliki tingkat stres sedang, dapat dilihat pada tabel tabulasi silang karakteristik responden dengan tingkat stres, menyatakan bahwa sebanyak 27 mahasiswa dengan presentase (51.9%) mengalami tingkat stres sedang.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan psikis, khususnya bagi mahasiswa, agar mereka dapat mengenali dan mengelola tingkat stres mereka secara efektif.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi motivasi untuk menjaga kesehatan mental dan spikis mahasiswa/i, agar selalu tidak memendan beban sendiri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal bagi mahasiswa/I yang berada di kontrakan maupun kost.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber pengetahuan yang berharga bagi penelitian-penelitian selanjutnya tentang tingkat stres, khususnya stres akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang dapat menggali lebih dalam tentang tingkat stres akademik pada setiap responden, sehingga dapat diperoleh data yang lebih akurat dan komprehensif.