

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan maka stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan cenderung semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan maka stres akademik mahasiswa kesehatan cenderung semakin tinggi. Manajemen diri memiliki kontribusi sebesar 13,6 % terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan dan sisanya sebesar 86,4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan antara lain berupa keluhan fisik seperti nyeri, tidak nafsu makan dan susah tidur. Mahasiswa kesehatan juga mengeluh mudah marah, cemas dan ada rasa malu. Mahasiswa kesehatan yang memiliki stres akademik juga memiliki pikiran tidak wajar, tidak mampu berkonsentrasi, menunda penyelesaian tugas bahkan tidak mampu menyelesaikan tugas, bolos dan melakukan kegiatan adiktif untuk menghindari tugas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa mahasiswa kesehatan yang memiliki manajemen diri yang baik memiliki motivasi yang kuat dalam

mengerjakan kegiatannya dan memiliki tujuan yang jelas. Mahasiswa kesehatan dengan manajemen diri yang baik juga mampu mengelola waktu, tenaga, pikiran emosi dan dana yang dimilikinya. Selain itu, bentuk manajemen diri yang baik dari mahasiswa kesehatan ditunjukkan dengan disiplin, memacu semangat ketika ketika lelah, mengerahkan tenaga dan mengembangkan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi mahasiswa agar dapat menurunkan stres akademiknya adalah agar menggunakan berbagai macam strategi manajemen diri dengan baik. Mahasiswa memahami strategi-strategi apa saja dalam setiap aspek manajemen diri baik aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri maupun aspek pengembangan diri agar mampu menjaga tingkat stres akademik. Mahasiswa harus memiliki motif yang kuat dan melaksanakan kegiatan untuk mencapai tujuan. Mahasiswa juga diharapkan memiliki pengaturan waktu, tenaga, emosi, pikiran dan dana yang baik. Selain itu, mahasiswa juga menerapkan hidup disiplin, mampu memacu semangatnya, mengerahkan tenaga dan mengembangkan kecerdasan, watak dan kesehatan.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lainnya yang tertarik melakukan penelitian sejenis atau bertujuan untuk mengembangkan penelitian, sebaiknya memperhatikan faktor-

faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya stres akademik selain manajemen diri. Faktor-faktor tersebut antara lain: kepercayaan diri mahasiswa, dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dari orang lain, faktor biologis mahasiswa (herediter, kondisi fisik, neurohormonal, status gizi, sensitivitas biologis, kesehatan umum, dan paparan toksin), faktor sosiokultural (usia, kepribadian, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, posisi sosial, budaya, latar belakang, pendidikan agama dan kepercayaan, politik, sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial serta pengalaman stress). Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang pengaruh terapi-terapi yang dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa kesehatan.