

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan berikut adalah kesimpulannya :

1. Berdasarkan hasil hipotesis mayor dan minor menyatakan bahwa hipotesis ditolak sehingga tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa teknik informatika di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Secara keseluruhan variabel stres berada dalam kategorisasi sedang.
3. Pada kategorisasi dukungan sosial secara keseluruhan dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan persahabatan kategorisasi tinggi, dalam kategorisasi sedang dukungan emosional dan dukungan informasi.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditemukan saran sebagai berikut:

##### 5.2.1 Saran Praktis

1. Kategorisasi stres berada pada tingkat sedang dimana stres mahasiswa berada pada taraf normal dan harus dipertahankan dengan cara mengontrol dirinya dengan baik pada saat mendapatkan permasalahan diperkuliahan dan berdiskusi dengan teman tentang tugas diperkuliahan.
2. Kategorisasi dukungan emosional berada pada kategori sedang dimana harus ditingkatkan kembali dengan cara memberikan empati atau peduli sesama lingkungan teman di teknik informatika.
3. Kategorisasi dukungan penghargaan berada pada kategori tinggi dimana berdampak baik terhadap diri subjek dan harus

dipertahankan dengan cara memberikan kata-kata positif dan semangat untuk mahasiswa.

4. Kategorisasi dukungan instrumental berada pada kategori tinggi yang harus dipertahankan karena subjek memperoleh bantuan dalam bentuk kesuka relaan dari teman-temannya dan memberikan hubungan timbal balik satu sama lain.
5. Kategorisasi dukungan informasi berada pada kategori sedang dikarenakan subjek tidak terlalu mendapatkan bantuan seperti saran ketika mereka mendapatkan permasalahan diperkuliahan dan harus ditingkatkan lagi dengan cara memberikan saran ketika mahasiswa sedang mendapatkan permasalahan diperkuliahan.
6. Kategorisasi dukungan persahabatan berada pada kategori tinggi dikarenakan subjek banyak meluangkan waktu bersama teman-temannya dan adanya solidaritas yang tinggi dan harus dipertahankan dengan cara meluangkan waktu belajar bersama pada saat mendapatkan tugas dan menjaga solidaritas satu sama lain dengan mahasiswa teknik informatika.

### **5.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Pada penelitian lain bisa menggunakan *grand theory* yang terbaru, sehingga dapat menggali skala variabel yang sedang diteliti dan hasil penelitian yang dilakukan bisa memiliki hasil yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.
2. Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti dengan variabel yang sama, disarankan untuk lebih mengkaji fenomena secara mendalam mengenai prodi lain selain informatika.
3. Bisa menggunakan faktor lain selain dukungan sosial sehingga dapat mengungkap yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, dikarenakan masih banyak faktor yang mempengaruhi stres yaitu variabel kondisi individu yang meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen. Tipe kepribadian

introvert-ektrovert, stabilitas emosi secara umum. Variabel sosial-kognitif yang meliputi jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan. Strategi koping yang merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan. Untuk mengetahui adakah hubungan.

4. Pemilihan subjek yang tepat serta menggunakan metode pengumpulan data yang sesuai untuk mengungkapkan apa yang akan diteliti.



