

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan tingkat Stres pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang pernah terkonfirmasi positif Covid-19. Hal ini membuktikan hipotesis alternatif (H_a) di terima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Lalu arah hubungan korelasi antara variabel yang dihasilkan bersifat negatif yang artinya semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan semakin rendah stres yang di alami, begitupun sebaliknya semakin rendah Dukungan Sosial maka akan semakin tinggi juga stres yang di alami.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Praktis

Bagi para mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang terkonfirmasi positif Covid-19 hendaknya dapat memberikan pemahaman terhadap orang lain atau lingkungan mengenai kondisi diri disaat menjalani masa isolasi untuk meminta bantuan serta dukungan agar tidak terjadinya rasa stres selama masa isolasi karena positif Covid-19 agar tidak terjadinya tingkat stres yang berlanjut serta dapat memperhatikan keadaan sekitar untuk dapat memberikan suatu bentuk dukungan kepada teman maupun lingkungan yang mengalami masa sulit agar suatu bentuk bantuan dapat diberikan dan diterima.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan stres pada mahasiswa dalam kategori remaja seperti faktor karakteristik atau strategi koping.
2. Penelitian selanjutnya juga diharapkan adanya penelitian yang mengukur tingkat stres dari tiap-tiap aspek serta mengukur bentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh untuk mengatasi stres melihat dari dimensi dukungan sosial yang ada.
3. Selanjutnya diharapkan bisa membatasi rentan waktu untuk mengukur tingkat stres pada masa isolasi karena positif Covid-19.

