

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo terdiri dari lima tingkatan stres yaitu stres normal 22 responden (42,31%), stres ringan 4 responden (7,69%), stres sedang 22 responden (42,31%), stres berat 3 responden (5,77%), stres sangat berat 1 responden (1,92%).
2. Stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu *self efficacy* (keyakinan diri) dengan *p value* 0,016, dukungan sosial dengan *p value* 0,039, serta komunikasi dengan dosen pembimbing dengan *p value* 0,034. Semua hasil *p values* signifikan karena hasil *p value* < 0,05
3. Hasil analisis regresi berganda mendapatkan bahwa stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu *self efficacy* (keyakinan diri) sebesar 30,5%, dukungan sosial 26,6% serta komunikasi dengan dosen pembimbing sebesar 30,1%. Sedangkan berdasarkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,522, yang artinya bahwa sebesar 52,2% stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Jurusan

Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dipengaruhi oleh *self efficacy* (keyakinan diri), dukungan sosial dan komunikasi dengan dosen pembimbing, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi agar lebih meningkatkan keyakinan diri dengan meningkatkan kemampuan intelektual seperti sering membaca buku referensi skripsi, dan jurnal ilmiah karena dengan itu mahasiswa akan terbiasa mengolaborasi konsep-konsep dan membuat rangkaian kalimat (paragraf) dengan pemahamannya sendiri. Lebih lanjut mahasiswa diharapkan dapat menjalin kedekatan dengan dosen pembimbing, membangun persepsi yang positif, menumbuhkan keterbukaan dan kejujuran, serta membangun kepercayaan pada dosen pembimbing sehingga komunikasi yang tercipta pada proses bimbingan dapat terjalin dengan baik.

### 2. Bagi pihak Jurusan Kesehatan Masyarakat

Diharapkan untuk memaksimalkan keyakinan diri (*self efficacy*) melalui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam menyusun skripsi, seperti dapat merancang program pendidikan berupa training atau pelatihan mengenai metode penyusunan skripsi (mencakup sistematika dan penggunaan kata, kalimat, dan paragraf yang baku sesuai penulisan karya ilmiah), penggunaan analisis data yang sesuai dengan penelitian, serta pelatihan

khusus tentang pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS bagi mahasiswa yang akan memulai menyusun skripsi. Lebih lanjut pihak jurusan diharapkan dapat membuat kebijakan yang berupa ditentukannya target mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi tahap demi tahap dengan kerja sama antara pengelola dan dosen pembimbing sehingga mahasiswa dapat terdorong untuk menyelesaikan skripsi dengan lebih cepat dan dapat wisuda bersama-sama.

3. Dosen pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan dapat membuat jadwal bimbingan yang disesuaikan dengan kegiatan dosen, sehingga proses bimbingan dapat berjalan dengan lancar.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menyempurnakan sistem metodologinya dengan menambah atau mengganti dengan variabel lain yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi sehingga dapat mengungkap faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhroza, H, F, 2013. *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa FKIP Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
- Agung, G dan Budiana, M, S, 2013. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Vol. 01, No. 02
- Bagyono, T. 2013. *Kunci Praktis Untuk Metodologi Penelitian Kesehatan – Promotif Preventif-*. Yogyakarta : Ombak
- Dalami, E. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta. CV. Trans Info Media
- Fadillah, A, E, R. 2013. *Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi*. eJurnal Psikologi. Universitas Mulawarman. 1 (3): 254-267
- Gunawati, R, Hartati, S dan Listiara, A. 2016. *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa – Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Jurnal Psikologi. Universitas Diponegoro. Vol.3, No. 2
- Hidayat, D, R, 2009. *Pengantar Psikologi Untuk Tenaga Kesehatan ‘Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta : Trans Info Media
- Hiola, R, Jusuf, H, dan Otok, B, W. 2014. *Metode Regresi Terapan Untuk Ilmu Kesehatan*. Yogyakarta : Deepublish (CV Budi Utama)
- Iswanto, A. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa STIKES Nguldi Mulyo Ungaran*.
- Khaq, A, A, Utami, A, S, Aisyah, L, N, dkk. 2015. *Analisis Hubungan Antara Efikasi Pada Stres Melalui Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasi (Studi Pada Mahasiswa UNNES Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2011)*.

- Mukhid, A. 2009. *Self Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan)*. Tadrís. Volume 4. Nomor 1.
- Ni'mah, A. 2014. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2009*. Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang
- Prabowo, E. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Potter, A, P dan Perry, G, A. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Vol. 2. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Puspita, F, C, 2017. *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Universitas Lampung
- Pustikom UNG, 2012 *Profil Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*. Diakses hari Kamis, 15 Juni 2017 dari : <http://kesmas.fikk.ung.ac.id>
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto
- Santoso, I. 2013. *Manajemen Data : Untuk Analisis Data Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Scarfi, F, Sembiring, L, S dan Purna, R, S. 2014. *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Andalas Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Naskah Publikasi, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Andalas.
- Slamet, I, S, S dan Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologis Klinis*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-PRESS)
- Sudarya, I, W, Bagia, I, W dan Suwendra, I, W. 2014. *Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan*. e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen. Vol 2
- Sutjiato, M, Kandou, G, D, dan Tucunan, A, T T. 2015. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Artikel Penelitian. Vol. 5 No. 1

Susane, I, M, A, L. 2017. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Mnyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Wiramihardja, S, A. 2015. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : Reflika Aditama

Yosep, I. 2010. *Keperawatan Jiwa*. Bandung : Reflika Aditama