

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan analisis, menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan dalam menjelaskan perubahan kondisi kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar gangguan yang muncul pada kesehatan mental mereka. Temuan ini didukung oleh koefisien regresi sebesar 0,671 dan nilai signifikansi 0,000, yang berada di bawah ambang batas 0,05, menunjukkan bahwa pengaruh tersebut kuat dan signifikan secara statistik. Selain itu, stres akademik dapat menjelaskan sekitar 45% variasi dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa, sedangkan 55% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Sebagian besar mahasiswa yang mengalami penurunan kesehatan mental adalah perempuan (116 orang) dibandingkan laki-laki (32 orang), mayoritas berusia 21–23 tahun dan masih berada di semester 6. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik, terutama beban tugas yang tinggi, persaingan nilai yang ketat, dan persepsi diri akademik negatif secara signifikan berkorelasi dengan gejala stres dan kecemasan pada kelompok demografis tersebut. Meskipun gejala depresi relatif rendah, respons afektif seperti mudah terganggu dan ketegangan emosional tetap mengindikasikan kebutuhan intervensi khusus untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### 5.2 SARAN

##### 5.2.1 Bagi Fakultas dan Program Studi.

Fakultas dan program studi perlu memperhatikan distribusi beban tugas agar tetap adaptif, misalnya dengan menelaraskan jumlah dan jadwal tugas antar mata kuliah. Pelatihan manajemen waktu serta penguatan *self-efficacy* melalui *workshop* reguler dapat membantu mahasiswa memandang tantangan akademik sebagai peluang perkembangan, bukan kelemahan karakter. Di samping itu, disarankan mengembangkan layanan konseling proaktif yang menitikberatkan pada

teknik *reframing* kognitif dan pengelolaan emosi, sehingga mahasiswa dapat merespons tekanan secara konstruktif.

### **5.2.2 Bagi Mahasiswa.**

Mahasiswa sebaiknya meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan mempraktikkan strategi coping adaptif, seperti relaksasi *progresif* atau *mindfulness*, untuk menurunkan reaktivitas emosional. Memupuk kesadaran diri dengan mencatat pola stres dan mencari bantuan melalui kelompok diskusi atau layanan psikologi kampus akan memperkuat dukungan sosial dan mencegah internalisasi kekhawatiran sebagai kelemahan diri. Selain itu, menjaga keseimbangan antara akademik dan aktivitas pengembangan diri seperti olahraga dan hobi akan membantu menjaga motivasi dan kebahagiaan secara menyeluruh.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.**

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memantau dinamika stres akademik dan kesehatan mental sepanjang masa studi. Selain itu, menambahkan variabel *coping* dan faktor protektif seperti dukungan sosial atau *resiliensi* dapat memberikan gambaran holistik mengenai mekanisme mitigasi stres, faktor lain juga bisa misalnya dukungan sosial, gaya belajar, atau kondisi ekonomi. Penggunaan metode kualitatif atau *mixed-methods* juga akan membantu memahami pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam, sementara perluasan populasi sampel lintas fakultas atau universitas akan meningkatkan generalisasi temuan, mengembangkan pendekatan kualitatif dan longitudinal untuk memahami dinamika stres akademik secara lebih mendalam.