

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun berikut ini adalah beberapa hasil dari penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” dengan kesimpulan, yaitu:

1. Karakteristik responden pada mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 782 orang (62,9 %) responden, sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 328 responden (26,4%), sebagian besar berasal dari program studi manajemen sebanyak sebanyak 278 responden (22,3%), sebagian besar dari semester 1 sebanyak 385 responden (30,9%), sebagian besar tinggal di kost/asrama sebanyak 603 responden (48,5%), sebagian besar dari kepala keluarga responden memiliki pendidikan terakhir yaitu tamat SMA atau Sekolah Menengah Atas sebanyak 622 responden (50,0%), sebagian besar pekerjaan kepala keluarga responden adalah wiraswasta sebanyak 432 responden (34,7%), dan sebagian besar pendapatan kepala keluarga responden berkisar antara 3.000.000 - 4.999.000 sebanyak 453 responden (36,4%).

2. Variabel independen stres memiliki hasil penelitian yaitu mayoritas yang menderita stres ringan sebanyak 172 responden (13,8%), sebagian besar menderita stres sedang 74 responden (5,9%), sebagian besar menderita stres berat sebanyak 5 responden (0,4%).
3. Variabel dependen kepuasan hidup memiliki hasil yaitu sebagian besar mengalami sangat tidak puas sebanyak 46 responden (3,7%), sebagian besar mengalami tidak puas sebanyak 284 responden (22,8%), sebagian besar mengalami kurang puas sebanyak 334 responden (26,8%), sebagian besar mengalami cukup puas sebanyak 295 responden (23,7%), sebagian besar mengalami puas sebanyak 220 responden (17,7%), dan sebagian besar mengalami sangat puas sebanyak 65 responden (5,2%).
4. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji kendall didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 atau kurang dari 0,05 ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang signifikan.

## **B. Saran**

Menurut temuan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” peneliti memutuskan untuk

menyarankan beberapa saran bagi mahasiswa, bagi universitas, dan bagi peneliti selanjutnya:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi semua mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diharapkan dapat semakin bisa mengelola stresnya lebih baik lagi agar kepuasan hidup yang dimiliki juga tinggi. Mahasiswa sebaiknya dapat melakukan hal positif untuk mengurangi stres agar nantinya tidak berdampak buruk pada diri individu. Sebaiknya mahasiswa juga dapat melakukan konsultasi ke klinik jiwa terkait kondisi yang dideritanya.

#### 2. Bagi Universitas

Memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang manajemen stres, cara pencegahannya, dan cara mengurangi stres. Serta edukasi tentang cara meningkatkan kepuasan hidup pada mahasiswa juga perlu dilakukan agar meningkatkan angka kepuasan hidup setiap individu. Universitas juga dapat memberikan fasilitas klinik jiwa agar mahasiswa dapat berkonsultasi mengenai permasalahan kesehatan mental yang dirasakan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki kelemahan penelitian ini dan dapat menjadi penelitian yang lebih baik.