

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa semester empat Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tingkat keaktifan berada ditingkat sangat aktif (43,5%) dan mengikuti organisasi ditingkat Fakultas (46,8%).
2. Mahasiswa semester empat Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki tingkat stres ringan (40,3%).
3. Terdapat hubungan antara keaktifan berorganisasi dimasa pandemi dengan tingkat stres pada mahasiswa semester empat Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai *p-value* (0,011) < nilai α (0,05) dengan nilai keeratan yang lemah ($r = 0,267$).

B. Saran

1. Bagi mahasiswa
Mahasiswa diharapkan meningkatkan manajemen stres untuk mengurangi stressor yang dialami seperti berolahraga, meditasi dan istirahat dengan cukup serta mendekati diri pada keluarga.
2. Bagi Kabag. Kemahasiswaan
Adanya pengakuan mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi seperti dengan melakukan konversi kegiatan mahasiswa menjadi SKS di akademik.
3. Bagi dosen pembimbing akademik (PA)
Memotivasi mahasiswa dalam bimbingannya untuk aktif dalam berorganisasi dan manajemen stres serta melakukan evaluasi minimal satu kali terhadap keaktifan berorganisasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor keaktifan berorganisasi yang menyebabkan stres pada mahasiswa.