

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat stres pada mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden (81,8%), berusia 19 tahun sebanyak 34 responden (38,6%), berada pada semester 4 sebanyak 33 responden (37,5%), serta sebagian besar mengikuti kegiatan organisasi.
2. Tingkat *academic pressure* pada mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 56 responden (63,6%).
3. Tingkat keaktifan berorganisasi mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 75 responden (85,2%).
4. Tingkat stres mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 50 responden (56,8%).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan perlu memberikan dukungan melalui penyediaan layanan konseling, serta menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan mendukung keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik mahasiswa agar tingkat stres mahasiswa dapat diminimalkan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan akademisi, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa kesehatan, serta mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan mental mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengambilan data pada pertengahan atau akhir semester ketika beban akademik dan kegiatan organisasi sedang berlangsung secara aktif, sehingga gambaran *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat stres mahasiswa dapat diperoleh secara lebih optimal sesuai kondisi yang dialami mahasiswa.