

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa PSIK UMY mengalami stres ringan saat mengikuti proses tutorial PBL sebanyak 96,0%
2. Perilaku yang ditimbulkan mahasiswa saat mengalami stres karena tutorial sebagian besar menunjukkan perilaku yang melawan stres yaitu 75,8%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memperhatikan mahasiswa dari aspek psikologis, fisiologis dan diharapkan mahasiswa dapat diberikan *soft skill* tentang pengelolaan stres, sehingga dapat meminimalkan terjadinya stres pada saat tutorial. Selain itu dapat memaksimalkan peran tutor dalam tutorial dan mencantumkan sumber materi pada setiap skenario yang akan dibahas guna mempermudah mahasiswa dalam mengakses sumber ajaran yang berkaitan untuk meningkatkan mutu pendidikan.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Mengingat banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini maka disarankan pada peneliti selanjutnya dapat melengkapi keterbatasan tersebut dan dalam hal ini hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur pada penelitian selanjutnya dengan meneliti variabel-variabel lain yang dimungkinkan dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa saat tutorial seperti tingkat pengetahuan mahasiswa, kemandirian mahasiswa dalam mengelola stres dan lain sebagainya.

3. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan jika terjadi stres ringan pada saat tutorial dapat mengelola stres dengan perilaku yang positif, seperti mencari sumber yang dapat menimbulkan stres kemudian melakukan sesuatu yang dapat meringankan stres tersebut. Stres ringan merupakan stres yang baik untuk memacu semangat dalam belajar.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

Kekuatan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data dalam penelitian ini secara langsung dilakukan oleh peneliti sendiri dan pada saat pengisian kuesioner oleh responden dilakukan pada saat itu juga sehingga peneliti mengetahui dengan detail proses dan hasil data yang diperoleh. Jadi pengisian data yang terkesan dibuat-buat dapat diminimalkan. Setelah pengambilan data tersebut sebagian besar langsung dilakukan *crosscheck* kembali oleh peneliti. Jika ada data yang kurang lengkap maka peneliti

langsung menanyakan kepada responden yang bersangkutan sehingga data yang didapatkan merupakan data yang benar-benar lengkap dari responden.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode *crosssectional* yang hanya menggambarkan keadaan sekarang sehingga peneliti tidak bisa melihat gambaran tingkat stres pada mahasiswa angkatan selanjutnya. Penelitian ini hanya berfokus pada bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa untuk saat ini dan untuk kedepannya perlu dilakukan penelitian ulang. Keterbatasan lain pada penelitian ini yaitu jumlah reponden yang seharusnya diteliti sebanyak 233 mahasiswa namun ketika pengambilan data ada 10 responden dari kelompok yang berbeda tidak masuk kelas dan tidak mengikuti proses tutorial jadi responden tersebut dinyatakan gugur setelah melihat acuan pada kriteria inklusi.