

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN**

Pada bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh, implikasi yang dihasilkan dari proses penelitian dan saran yang diberikan sehubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah semua tahap penelitian dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dari mahasiswa psikologi universitas negeri jakarta angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi, dari variabel depresi, variabel kecemasan dan variabel stres dengan menggunakan analisis deskriptif menghasilkan kesimpulan bahwa responden yang masuk dalam kategori rendah pada variabel depresi yakni sebesar 75,5%, kecemasan pada persentase 71,5% dan stres 38,6%. Pada kategori sedang pada variabel depresi 24,5%, kecemasan 28,5% dan stres 60,2% sedangkan yang berkategori tinggi hanya pada variabel stres, yakni 1,2 %. Kesimpulannya adalah mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami depresi kategori rendah sebesar 75,5%, kategori kecemasan rendah sebesar 71,5% dan stres kategori sedang sebesar 60,2%.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, terdapat hasil yakni mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang merasakan depresi, berdasarkan teori depresi menurut (Rice, 1992) depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai sebuah proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Lalu terdapat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan

skripsi menurut teori Lazarus (1999) menyatakan bahwa rasa cemas disebabkan oleh bahaya dari dalam diri manusia sendiri, suatu stimulus intern atau bahaya dari luar yang dialami suatu individu dan ditafsirkan atau dipersepsikan lain, karena distorsi persepsi dari realitas lingkungan, tapi yang bersangkutan tidak dapat mengatakan apa yang dia takutinnya. Lalu terdapat stres saat menyusun skripsi mengalami hasil yang rendah. Terdapat beberapa individu yang mengalami stres.

Berdasarkan teori (Lovelace,1990). Stres bisa berdampak buruk pada kesehatan manusia. Oleh karena itu individu yang sedang mengalami stres sebisa mungkin untuk mengidentifikasi emosi lebih baik, stres tidak hanya mengganggu pikiran manusia, lambat laun akan berdampak pada kesehatan fisik individu tanpa disadari yakni merasakan sakit di perut, leher, punggung, kepala, flu, tangan berkeringat tanpa melakukan kegiatan fisik seperti olahraga, wajah memerah, terasa kunang kunang, sesak di dada, merasakan kekurangan udara, kehilangan energi, otot merasa tegang, otot wajah terasa berkerut, napas yang keluar seperti sebuah mendesah/ mengeluh, tidak biasanya cepat atau lambat bernafas (untuk sebab yang tidak jelas).

### **5.3. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran untuk beberapa pihak terkait dan diharapkan dapat bermanfaat, yang diantaranya sebagai berikut:

#### **5.3.1. Mahasiswa**

Dalam menjalani proses penyusunan skripsi, mahasiswa hendaknya menjaga kebugaran fisik dan tidak terlalu cemas stress bahkan depresi berlebihan pada skripsi yang akan dibuat pada masing masing skripsinya.

#### **5.3.2 Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta**

Dalam mengerjakan penyusunan skripsi, mahasiswa sebelum menentukan judul, mahasiswa harus mencari fenomena yang menarik dan

komitmen untuk menjalaninya. Karena jika mahasiswa dari awal mahasiswa sudah memilih fenomena dan judul yang diminatinya secara tidak langsung mahasiswa bersemangat mengerjakannya meskipun membutuhkan waktu yang panjang dan menguras tenaga, selain itu mahasiswa harus bersabar dan tenang saat menyusun skripsi saat bimbingan skripsi mencari jurnal dan bahan referensi.

### **5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih mengembangkan penelitian mengenai gambaran depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa psikologi universitas negeri jakarta angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi, sehingga dapat memperkaya kajian stres di tahun tahun ke depannya.
2. Menambahkan variabel psikologis lainnya, hal ini dikarenakan masih banyak faktor yang menyebabkan depresi, kecemasan dan stres saat mengerjakan skripsi.
3. Pada penelitian selanjutnya, disarankan agar sampel penelitian lebih beragam.