

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengolahan data mengenai derajat stres terhadap 14 orang mahasiswi yang menjalani peran ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Derajat stres mahasiswi yang menjalani peran ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung sebagian besar berada pada derajat yang tergolong rendah, dan memiliki tingkatan yang rendah pula pada efek subyektif, efek tingkah laku, efek fisiologis, efek kesehatan, dan efek organisasi; tetapi memiliki tingkatan yang sedang pada efek kognitif.
2. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa stres yang dihayati pada derajat rendah (71,43%).
3. Sebanyak 10 mahasiswi yang berperan ganda (100%) yang menghayati stres pada derajat rendah, menghayati *efek tingkah laku* dengan derajat yang rendah.
4. Sebanyak 10 mahasiswi yang berperan ganda (100%) yang menghayati stres pada derajat rendah, menghayati *efek kesehatan* dengan derajat yang rendah.
5. Sebanyak 9 mahasiswi yang berperan ganda (90%) yang menghayati stres pada derajat rendah, menghayati *efek fisiologis* dengan derajat yang rendah.

6. Sebanyak 8 mahasiswi yang berperan ganda (80%) yang menghayati stres pada derajat rendah, menghayati *efek organisasi* dengan derajat yang rendah.
7. Pada mahasiswi yang berperan ganda yang berada pada stres pada derajat rendah, 5 mahasiswi (50%) menghayati *efek subjektif* dengan derajat yang rendah dan 5 mahasiswi (50%) menghayati *efek subjektif* dengan derajat yang sedang.
8. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa sebanyak 6 mahasiswi yang berperan ganda (60%) yang menghayati stres pada derajat rendah, menghayati *efek kognitif* dengan derajat yang sedang.

5.2. SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1. Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung, khususnya mengenai derajat stres pada mahasiswi yang menjalani peran ganda. Hal tersebut dapat menunjang program *stress management* sebagai tindak lanjut dari informasi yang diperoleh, yang dapat membantu mahasiswi yang menjalani peran ganda untuk menyadari bahwa mereka memiliki teman-teman lain yang berada pada situasi dan kondisi yang serupa.
2. Memberi informasi kepada mahasiswi yang menjalani peran ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung agar dapat lebih memahami diri, berkaitan dengan situasi-situasi yang mungkin mampu menjadi *stressor*, seperti: tuntutan

peran dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan, serta mengenai bagaimana penilaian kognitif berperan terhadap derajat stres tersebut. Dengan demikian tuntutan-tuntutan yang ada dapat memberikan pengaruh yang positif pada mereka, sehingga stres yang dialami akan tetap berada pada tingkat yang sedang, bahkan bila memungkinkan berada pada tingkat yang rendah.

5.2.2. Saran Teoritis

Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengadakan penelitian serupa namun di fakultas atau universitas yang berbeda. Dapat pula dilakukan penelitian dengan menghubungkan antara dukungan suami dengan derajat stres mahasiswa dalam menjalani peran gandanya di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.