

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh manajemen stres terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran manajemen stress mahasiswa berada pada kategori baik karena rata-rata nilainya sebesar 3,6. Mahasiswa mengetahui penyebab kegelisahan yang mereka rasakan dan kebanyakan akan menceritakan permasalahan kepada temannya namun bagi mahasiswa di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing berlibur itu hanya sedikit dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang. Gambaran kesehatan psikologis mahasiswa diketahui bahwa skor yang paling tinggi yaitu 4,6 terdapat pada pernyataan merasa puas dari hasil usaha sendiri, skor paling rendah adalah 3,1 mengenai pernyataan dapat menyesuaikan diri pada kenyataan yang buruk. Gambaran literasi psikologis diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada pernyataan bahwa mahasiswa di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing akan membuat kehidupan menjadi bahagia, mereka mengetahui jenis-jenis gangguan psikologis, serta mereka tidak akan membiarkan saya mengalami gangguan psikologis. Rata-rata skor kesehatan psikologis dan literasi psikologis adalah sebesar 3,4 yang berada pada kategori baik.
2. Pengaruh Manajemen Stress terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing yaitu berdasarkan hasil uji tingkat signifikansi sehingga dapat dikatakan variabel Manajemen stress berpengaruh terhadap kesehatan psikologis Sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis.

3. Pengaruh Manajemen Stress terhadap Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing yaitu berdasarkan pengujian hasil tingkat signifikansi dapat dikatakan variabel Manajemen Stress berpengaruh terhadap literasi psikologis. Sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh manajemen stress terhadap literasi psikologis.
4. Berdasarkan temuan dan analisis dari penelitian ini, kesimpulan dapat diambil bahwa manajemen stress memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesehatan psikologis mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing. Selain itu, dapat disimpulkan pula bahwa manajemen stress juga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing. Implikasi dari penelitian ini yaitu bahwa terdapat pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.

Serta pengaruh manajemen stress melalui kesehatan psikologis yang mempengaruhi literasi psikologis mahasiswa diketahui bahwa kesehatan psikologis dan manajemen stress merupakan komponen penting dari literasi psikologis mahasiswa. Kesehatan psikologis mengacu pada keadaan kesejahteraan mental, emosional, dan sosial seseorang.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing. Penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai rekomendasi berdasarkan skor rata-rata terendah yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai rekomendasi bagi mahasiswa berdasarkan skor rata-rata terendah yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya:

- a. Tanggapan responden yang berkaitan dengan variabel manajemen stress berdasarkan skor terendah sebesar 3,1 adalah pada pernyataan saya melakukan aktivitas untuk mengurangi rasa stress yang saya alami dan pada pernyataan berlibur dapat membuat pikiran saya menjadi lebih tenang saran yang dapat penulis berikan adalah kepada mahasiswa sebaik jika menghadapi masalah lakukanlah dengan aktivitas-aktivitas yang positif seperti membaca buku, berolahraga maupun ketempat wisata karena hal tersebut dapat mengurangi rasa stress yang dialami ketika menghadapi masalah dari pada tidak ada aktivitas apapun seperti melamun. Hal tersebut dapat meningkatkan stress dan akan membawa masalah besar.
- b. Tanggapan responden yang berkaitan dengan variabel kesehatan psikologis berdasarkan skor terendah sebesar 3,1 adalah pada pernyataan saya berhubungan dengan individu lain dengan cara tolong menolong dan saling memuaskan serta saya lebih suka menyelesaikan masalah dari pada permusuhan, maka masukan yang dapat penulis berikan adalah tingkatkanlah hubungan baik dengan sesama manusia karena manusia merupakan makhluk

sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Sehingga sebagai manusia harus menjauhi permusuhan dan harus meningkatkan tolong menolong agar hidup selaras dengan kodrat manusia

- c. Tanggapan responden yang berkaitan dengan variabel literasi psikologis berdasarkan skor terendah sebesar 3,1 adalah pada pernyataan saya akan datang kepada dokter/psikolog jika saya menghadapi masalah psikologis, yang dapat penulis berikan saran ataupun masukan jika anda sebagai mahasiswa sedang menghadapi masalah psikologis dan anda tidak bisa datang kepada dokter/psikolog maka anda dapat melakukan refreasing diri dengan mendekati diri kepada Tuhan maupun mendengarkan/menonton motivasi hidup.

## **2. Bagi Universitas Normal Qujing**

Rekomendasi yang dapat peneliti berikan adalah bahwa Universitas sebaiknya meningkatkan edukasi atau penyuluhan berbentuk seminar atau bimbingan belajar dalam berbentuk program kerja agar mahasiswa dapat memiliki keterampilan dalam melaksanakan manajemen stress melalui kesehatan psikologis akhirnya mempengaruhi literasi psikologis nya sehingga mahasiswa memiliki literasi psikologis yang baik dalam kehidupannya. Selain itu rekomendasi yang dapat diberikan antara lain :

1. Harus memberikan program edukasi tentang manajemen stres dan kesehatan psikologis, mahasiswa akan belajarcara mengenali dan mengatasi tekanan emosional serta stres dalam kehidupan mereka. Ini akan membantu mereka untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Universitas harus mampu meningkatkan produktivitas dan kinerja akademik karena mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen stres yang baik cenderung dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Mereka akan mampu mengelola waktu dan tugas dengan lebih efisien, sehingga kinerja akademik mereka dapat meningkat.
3. Universitas harus dapat mengembangkan kemampuan sosial sebab literasi psikologis juga mencakup pemahaman tentang emosi dan hubungan sosial. Dengan meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik, seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan resolusi konflik.