

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan mengalami stres baik itu stres ringan maupun berat. Hal ini terjadi karena mereka banyak dihadapkan oleh situasi yang membuat mereka tertekan. Semakin tinggi tingkat stresnya semakin sulit mereka menikmati hidup. Berdasarkan hasil kuisioner terdapat 76,7% mahasiswa baru yang mengalami stres, hal ini dikarenakan mereka harus berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang masih asing. Banyak masalah yang muncul karena adanya peningkatan beban kerja, perubahan gaya hidup, hubungan interpersonal, dan tanggung jawab yang baru. Masalah dalam perkuliahan merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa baru.

Berdasarkan buku karya Julia Dellitt yang berjudul “Self-Care for College Students: From Orientation to Graduation, 150+ Easy Ways to Stay Happy, Healthy, and Stress-Free” untuk bisa terhindar dari stres yang disebabkan selama perkuliahan mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk menganalisis dan mengolah informasi, mengambil keputusan secara cepat, berpikir kritis, dan kreatif. Kemampuan ini dapat dilatih dengan cara memainkan permainan yang memiliki pola dan kombinasi. Boardgame ini merupakan salah satu solusi alternatif untuk membantu mahasiswa baru dapat terhindar dari stres perkuliahan tersebut.

#### **5.2. Saran**

Topik permasalahan stres mahasiswa baru ini merupakan topik yang luas dan masih dapat di eksplor lagi. Masih banyak masalah stres yang dialami mahasiswa baru selain yang ada di perkuliahan seperti beradaptasi dengan lingkungan baru yang masih asing, peningkatan beban kerja, perubahan gaya hidup, hubungan interpersonal, dan tanggung jawab yang baru yang masih dapat di bahas dan di perdalam lagi pada penelitian kedepannya.