

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang mengalami tingkat stres akademik tinggi berjumlah 38 orang (59.37%), dan mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik rendah sebanyak 26 orang (40.6%). Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin diketahui data berdistribusi normal, hal ini terlihat dari nilai *Mann-Whitney* $p=0.089$ (>0.05). Selanjutnya berdasarkan uji *Independent T-Test* di peroleh nilai $p=0.047$, hal ini memberikan makna bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. Hasil uji beda stres akademik berdasarkan angkatan didapatkan nilai $p=0.160$ (>0.05) yang memiliki arti bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan angkatan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa agar lebih bisa mengatur waktu dengan baik antara kuliah, organisasi, dan bekerja. Hal ini untuk mengurangi

menumpuknya beban tugas yang dapat mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa.

2. Bagi Instansi

Bagi instansi, pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan stres akademik pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan adalah tinggi. Dari hasil tersebut perlu diadakannya sosialisasi guna memotivasi serta memberikan dorongan positif, perhatian, serta dukungan untuk mengurangi stres agar mahasiswa tetap berkomitmen dan berusaha untuk bertahan dalam kegiatan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu menguasai materi yang akan di bahas, perhatikan dan pertimbangkan item skala agar tidak kurang ataupun terlalu berlebihan agar responden senantiasa mengerjakannya dengan baik tanpa keterpaksaan. Peneliti juga menyarankan untuk mengaitkan penelitian dengan variabel lain yang mendukung serta berpengaruh pada variabel stres akademik.

4. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat menjadi sumber informasi terkait dengan pentingnya mengelola stres akademik dengan baik, mengatur stres kearah yang positif untuk memacu semangat belajar untuk diri sendiri dan lingkungannya. .