

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *social media engagement* dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *social media engagement* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *social media engagement* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Hasil sumbangan efektif berdasarkan koefisien determinasi (R^2) hanya didapati sebesar 0,0755 atau sebesar 7,55% pengaruh *social media engagement* terhadap stres akademik dan diketahui bahwa 92,45% stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain, hasil koefisien determinasi ini termasuk kedalam kategori rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, peneliti memahami bahwa peneliti jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi mahasiswa diharapkan dapat melatih manajemen waktu dengan baik. Management waktu dapat melatih kebiasaan berlebihan dalam penggunaan media sosial. Hal tersebut dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa atau mengembangkan penelitian diharapkan agar mencari tahu lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik selain keterlibatan media sosial. Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kesenjangan dalam analisis data yang diperoleh dari penelitian ini dan berharap peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam pembahasan dan memperbanyak data melalui penelitian sejenis.