

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang berada di Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan emosi maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir. Di mana nilai korelasi (r_{xy}) sebesar -0,151 dan $p = 0,022$. Nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,151 menunjukkan adanya hubungan negatif antara dua variabel penelitian. Kemudian, hasil data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) = 0,023 yang berarti bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif 23% terhadap stres akademik dan sisanya 77% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil serta pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa semester akhir diharapkan agar lebih peka terhadap tekanan-tekanan yang dapat menyebabkan stres akademik, subjek penelitian diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya sehingga mampu mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri dengan baik dalam menghadapi tekanan atau tuntutan dalam bidang akademik. Disarankan agar mahasiswa menetapkan target yang jelas dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, penulis menyarankan peneliti untuk mencoba meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik seperti motivasi, *self efficacy*, prokrastinasi, serta menggunakan instrument pengukuran yang berbeda. Peneliti juga menyarankan untuk membatasi atau mempersempit subjek penelitian seperti mahasiswa yang sedang bekerja ataupun mahasiswa yang sudah berkeluarga dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi pada stres akademik pada kelompok-kelompok khusus tersebut.