

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic engagement* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi *academic engagement* maka semakin rendah tingkat stres akademik, dan sebaliknya semakin rendah *academic engagement* maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Kategorisasi menunjukkan bahwa *academic engagement* mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi, sementara stres akademik berada pada kategori sedang. Selain itu, koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,041 menunjukkan bahwa *academic engagement* memberikan kontribusi sebesar 4,1% terhadap stres akademik, sementara 95,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,203 dengan signifikansi  $p = 0,001$  dengan demikian adanya hubungan

negatif antara *academic engagement* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic engagement* dapat menjadi salah satu faktor pemicu stres akademik. Maka dari itu diharapkan agar mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik dapat meningkatkan *academic engagement* agar dapat menjalani kehidupan akademis dengan baik. Salah satunya dengan lebih terbuka terkait masalah akademik yang dialami kepada dosen pembimbing, teman, dan orang tua, sehingga akan merasa terhubung dan mendapatkan solusi dari masalah yang sedang dialami.

2. Bagi dosen dan pihak universitas

Dosen dan pihak universitas disarankan untuk meningkatkan dukungan bagi mahasiswa tingkat akhir dengan menyediakan bimbingan akademik yang lebih terstruktur dan sering, seperti sesi konsultasi rutin. Selain itu, memfasilitasi kelompok belajar, seminar, dan kegiatan ekstrakurikuler yang relevan dapat memperkuat *academic engagement* mahasiswa. Dengan memperhatikan kesejahteraan akademik dan emosional mahasiswa serta menawarkan dukungan yang komprehensif, dosen dan pihak universitas dapat membantu mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesuksesan akademik mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan subjek yang lebih beragam dengan mempertimbangkan usia, jenis kelamin, latar belakang ekonomi, dan program studi untuk memahami perbedaan dalam

hubungan antara keterlibatan akademik dan stres akademik. Penelitian selanjutnya bias menggunakan metode pengambilan data yang dapat diamati secara langsung, seperti wawancara langsung atau survei yang dipantau, untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas dan detail. Selain itu, penelitian selanjutnya harus mempertimbangkan faktor-faktor lain yang relevan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara *academic engagement* dengan stress akademik dan mengidentifikasi intervensi yang efektif.

Dari penelitian ini faktor *academic engagement* hanya memberikan kontribusi efektif sebesar 4,1% terhadap stres akademik, sementara sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lain, disarankan agar peneliti selanjutnya juga mengeksplorasi faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap mengenai stres akademik.