

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang negatif antara stres akademik dengan *psychological well-being*. Semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *psychological well being*, sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi *psychological well-being*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara stres akademik dan *psychological well-being* pada penelitian ini diterima. Hasil kategorisasi dalam penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki stres akademik yang sedang dan *psychological well-being* yang sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi permasalahan stres akademik yang mungkin akan ditemui mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang dapat memicu kemungkinan mahasiswa memiliki

psychological well-being yang rendah. Penelitian ini juga di gunakan sebagai referensi agar mahasiswa lebih peka terhadap dirinya sendiri, berkaitan dengan stres akademik dan *psychological well being* pada diri mahasiswa. Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki stres akademik pada kategori sedang agar dapat menurunkan stres akademik dalam dirinya agar dapat meningkatkan *psycgological well-being* dalam dirinya. Dengan begitu, mahasiswa berada dalam keadaan maksimal untuk dapat mencapai potensi terbaiknya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti *psychological well-being* dapat menggunakan faktor-faktor lainnya yang tidak di teliti dalam penelitian ini seperti usia, dukungan keluarga, dan status social ekonomi. Penelitian ini juga masih memiliki kelemahan yaitu jumlah aitem yang di gunakan untuk melihat *psychological well-being* pada mahasiswa yang terlalu banyak. Hal tersebut dikeluhkan oleh mahasiswa secara langsung kepada peneliti, sehingga pada penelitian selanjutnya, di harapkan peneliti dapat memodifikasi aitem dengan mengurangi jumlah aitem, sehingga dapat meminimalisir keluhan dari mahasiswa.

3. Intansi Pendidikan

Diharapkan instansi Pendidikan dapat mempertahankan dan atau memberikan inovasi baru pada hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pendidikan yang memungkinkan timbulnya stres akademik, terutama di

tingkat Perguruan Tinggi, agar mahasiswa tidak mengalami stres akademik, sehingga *psychological well-being* mahasiswa juga bisa tinggi.