

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan, bahwa ada hubungan negatif antara komunikasi interpersonal dengan tingkat stress mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Korelasi negatif tersebut mengandung pengertian bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal maka cenderung rendah stress mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dan sebaliknya semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal maka stress mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir cenderung tinggi.

Mahasiswa yang dapat menerima dukungan dari lingkungannya dengan pikiran positif maka akan terhindar dari dampak negatif dukungan sosial juga dapat menurunkan stress mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka penulis dapat mengajukan saran kepada:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat stress tinggi dalam menyusun tugas akhir, agar lebih meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal sehingga dapat mengatasi kesulitan dalam menyusun tugas akhir beberapa cara yang dapat di lakukan adalah menjalin komunikasi dengan teman,

berdiskusi dan bertanya jika tidak paham dengan tugas akhir yang dikerjakan sehingga dapat menekan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menyempurnakan sisi metodologinya dengan menambah atau mengganti dengan variabel lain yang mempengaruhi stres mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir