

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mercubuana Yogyakarta. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa persepsi individu terhadap beban akademik memegang peran penting dalam memengaruhi tingkat stres. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori beban akademik sedang dan menunjukkan tingkat stres akademik yang juga berada pada kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa beban akademik memberikan kontribusi sebesar 75,8% terhadap tingkat stres akademik, yang berarti semakin tinggi beban akademik yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa masih terdapat 13,2% kontribusi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki kerentanan yang sama terhadap stres akademik, dengan perbedaan yang lebih terletak pada cara masing-masing individu memandang dan merespons beban tersebut. Selain itu, kelompok usia 22–24 tahun yang mendominasi responden juga sesuai dengan kelompok usia yang cenderung mengalami tekanan akademik tinggi sebagaimana ditemukan dalam penelitian sebelumnya.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengelola beban akademik dengan lebih efektif, terutama dalam hal manajemen waktu, pengaturan prioritas tugas, dan pencarian dukungan sosial yang memadai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan meneliti mengenai variabel yang sama disarankan untuk menggunakan metode yang lebih mendalam, seperti wawancara yang lebih kompleks guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman beban serta stres akademik. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan variabel yang diteliti, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, serta mencakup mahasiswa dari berbagai jurusan atau perguruan tinggi agar hasilnya lebih baik lagi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel lain yang berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara beban akademik dan stres akademik, seperti efikasi diri, strategi coping, gaya belajar, tingkat dukungan sosial, atau kondisi lingkungan belajar