

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stress akademik pada mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta mayoritas berada pada level sedang. Tingkat stres akademik sebanyak 71,9% adalah pada tingkat stres sedang, sedangkan sebanyak 17,2% mahasiswa berada pada tingkat stress tinggi, sebanyak 10,9% memiliki tingkat stres rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, baik dalam kategorisasi semester maupun jenis kelamin, mahasiswa memiliki kecenderungan stres akademik tingkat sedang. Pada mahasiswa semester 6, 7, dan 8 lebih mengalami tingkat stres akademik level tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa semester 2, 4, maupun mahasiswa program pascasarjana (S2). Sedangkan pada mahasiswa laki-laki cenderung lebih mengalami tingkat stres akademik level tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

B. Saran

Saran dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta

Bagi mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres berkaitan dengan stres akademik melalui proses belajar dan latihan, sehingga mampu menghadapi tantangan perkuliahan secara lebih efektif dan positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk tidak hanya mengukur tingkat stres akademik tetapi juga mengeksplorasi faktor-faktor stres akademik secara lebih mendalam, seperti hubungan sosial, ekonomi, gaya belajar, dan atau kondisi keluarga.

C. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah responden yang dilibatkan dalam penelitian relatif sedikit hanya 64 responden, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas untuk seluruh populasi mahasiswa di Yogyakarta. Kedua, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Educational Stress Scale For Adolescents*, sementara salah satu subjek penelitian berusia 30 tahun. Hal ini berpotensi memengaruhi validitas pengukuran karena perbedaan karakteristik perkembangan psikologis subjek. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang lebih sesuai dengan rentang usia responden dan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan akurat.