BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z (rxy = -0,578) $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki, dan sebaliknya. Stres akademik memberikan kontribusi sebesar 33,4% terhadap kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,334$), sedangkan 66,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik pada stres akademk (62,7%) maupun kesejahteraan psikologis (64,1%),

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini maka, peneliti memberi saran antara lain:

1. Bagi mahasiswa Generasi Z

   Mahasiswa Generasi Z disarankan untuk mengelola stres akademik secara adaptif, misalnya melalui manajemen waktu dan strategi koping yang tepat, serta memanfaatkan dukungan sosial dan layanan bimbingan konseling kampus apabila diperlukan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, regulasi diri, atau resiliensi akademik, serta memperluas cakupan subjek dan desain penelitian agar hasil lebih komprehensif.