

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dan pembahasan seperti yang dilakukan pada bab-bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dan stres akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Manajemen waktu memberi sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 14.8%

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Bagi mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebaiknya lebih dapat meminimalisir stres akademik dengan cara manajemen waktu lebih baik karena tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berada dalam kategori sedang, dan pertahankan kemampuan manajemen waktu yang berada dalam kategori tinggi agar dapat meminimalisir stres akademik.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa, diharapkan mencari variabel lain yang menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik dikarenakan kecilnya sumbangan efektif yang diberikan oleh manajemen waktu. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan

menggunakan faktor lain yang mempengaruhi stres akademik seperti kebutuhan akademik, hubungan orang tua-anak, kejadian yang menekan remaja, hubungan sebaya, masalah didalam keluarga, aktivitas UKM, dan perjuangan akademik. Kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak apabila populasi berada dalam lingkup yang besar, agar dapat lebih mewakili populasi yang ada.

