

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran penelitian.

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan stress akademik.
2. *Psychological well-being* dapat menjelaskan 4,5% variasi dari stress akademik meliputi aspek stressor dan reaksi stressor, Sedangkan 95,5% sisanya dapat dijelaskan oleh variabel lain.
3. Mayoritas responden berada pada kategorisasi tinggi pada variabel stress akademik yakni sebesar 41,7% dari jumlah total responden.
4. Mayoritas responden berada pada kategorisasi sedang pada *psychological well-being* yakni sebesar 45,8% dari jumlah total responden.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Penelitian**

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi selanjutnya kepada peneliti yang tertarik meneliti stress akademik. Diharapkan bagi peneliti mampu mengungkap faktor – faktor lain dari stress akademik.
2. Penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang sama untuk melihat apakah terdapat hasil korelasi dan sumbangan efektif lebih tinggi.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Penelitian ini mengharapkan untuk para mahasiswa agar mengurangi stress dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat seperti manajemen waktu, bergaul dengan teman sebaya, dan membentuk kelompok belajar.

2. Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa tetap menjaga *psychological well-being* pada level yang sedang dan disarankan untuk lebih tinggi lagi mengaplikasikannya secara lebih positif seperti percaya dengan kemampuan diri sendiri, dan tidak mudah terpengaruh oleh stimulus yang negatif.

