

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada masa Pandemi Covid-19 dan kekuatan korelasi yang dimiliki menggambarkan hubungan yang kuat. Hubungan tersebut memiliki arah yang negatif dimana artinya semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa maka semakin rendah kesejahteraan subjektif yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah stress akademik yang dialami maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Kategorisasi skor kesejahteraan subjektif dan stress akademik pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, keduanya didominasi pada tingkat kategori sedang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktik

1. Bagi mahasiswa dianjurkan memiliki manajemen waktu yang baik sehingga bisa mengatur waktu istirahat dan belajar serta tidak lupa untuk memperhatikan bagaimana keadaan diri baik secara fisik maupun mental agar selalu sehat dan terjaga dengan baik.
2. Bagi pihak kampus hendaknya selalu mengawasi jika terdapat dosen yang memberikan tugas yang berlebih kepada mahasiswa dari yang seharusnya diberikan maupun lebih berempati kepada mahasiswa yang bisa dilakukan dengan cara memberikan pelatihan soft skill yang bermanfaat seperti pelatihan *time management*, pelatihan kontrol diri/ESQ, layanan konseling yang lebih aktif dalam mengedukasi kesehatan mental mahasiswa, ataupun mengadakan *mental health survey* yang dilaksanakan secara rutin

dalam beberapa jangka waktu seperti setiap bulan atau setiap semester.

5.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti hendaknya mempersiapkan dengan matang dengan mencari berbagai referensi yang terbaru dan lengkap, sehingga hasil penelitian selanjutnya dapat semakin menyesuaikan dengan perkembangan yang ada.
2. Peneliti juga diharuskan telah memperhitungkan teknis penelitian secara matang baik seperti tempat penelitian, subjek penelitian, persiapan penelitian, jangka waktu persiapan dan pelaksanaan dan terus konsisten dengan apa yang sudah direncanakan.
3. Peneliti juga harus aktif dan mempunyai banyak koneksi juga menyiapkan rencana cadangan jika jumlah sampel yang diharapkan tidak memenuhi.
4. Diusahakan mengambil sampel yang sudah sesuai dengan kriteria yaitu stress akademik agar dari survey awal hingga hasil penelitian seluruh subjek mempunyai kriteria stress akademik yang konsisten.

