

BAB V

Kesimpulan Dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengujian hipotesis mengenai stres akademik mahasiswa psikologi Universitas Bhayngkara Jakarta Raya Bekasi:

- 1) Terjadi stres akademik dalam katagori sedang berdasarkan hasil uji Deskriptif Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Bhyangkara Jakarta Raya Bekasi ditinjau dari semesteran nilai.
- 2) Nilia stres akademik mahasiswa Bhyangkara jakarta raya ditinjau berdasarkan semester tidak perbedaan yang signifikan tetapi dalam taraf nilai skor terdapat lihat adanya rendah hingga taraf nilai skor tertinggi nilai skor tinggi dalam konteks.
- 3) Ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin pada Mahasiswa Psikologi Universitas Byangkara Jakarta Raya

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran yang akan peneliti berikan terkait dengan proses maupun hasil yang telah didapatkan selama penelitian. Adapun sarannya terbagi menjadi dua:

5.1.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan obyek yang sama, sebaliknya lebih memperhatikan aspek-aspek , faktor- faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa yang menghadapi pembelajaran daring mengalami tingkat stres akademik yang sedang. Oleh sebab itu orangtua sebagai orang terdekat dengan subyek, mendampingi anak dalam pembelajaran daring dengan membuat suasana rumah yang menyenangkan sesuai dengan kebiasaannya diusahakan untuk semakin ditingkatkan sehingga stres berkurang. Orang tua dapat meningkatkan perhatian untuk merespon kebutuhan anak dalam pembelajaran daring dalam hal motivasi dan menyediakan kuota internet.

Kebutuhan gawai (handphone), laptop, notebook ini adalah tugas pemerintahan memberikan saran pembelajaran kepada siswa dan mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi menyediakan kuota internet adalah urusan pemerintahan dalam membagi kuota untuk belajar saat daring bukan urusan keluarga atau pun orang tua dalam hal ini pemerintahan yang menyediakan sarana bagi siswa dan mahasiswa saat mengikuti pembelajaran agar dalam mengikuti pembelajaran tidak memiliki kendala atau hambatan saat belajar daring.

Mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres akademik menjadi lebih positif. Mengingat stres yang negatif dapat mengakibatkan terjadinya pemalasan dalam belajar.