

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka bisa ditarik kesimpulan seperti berikut :

1. Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik terbukti tidak berkorelasi atau tidak berhubungan, melalui uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi dengan menggunakan Teknik *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi menggambarkan bahwa nilai signifikansi yaitu  $0,942 > 0,05$  dinyatakan tidak berkorelasi dengan nilai *pearson correlation* yaitu sebesar  $-0,007$ . Sehingga, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima.

2. Meskipun, mayoritas subjek berada di tingkat sangat tinggi yaitu sebesar 50 mahasiswa atau 50% pada kategorisasi variabel regulasi emosi dan pada kategorisasi stres akademik mayoritas subjek berada di tingkat sedang yaitu 39 mahasiswa atau 39%, hasil ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik yang dirasakan.

#### 5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian dan pengamatan juga berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, berikut beberapa saran yang dapat berguna bagi pihak terkait yang dapat disajikan :

##### 5.2.1 Saran Teoritis

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat meningkatkan pemahaman, ketelitian, dan kelengkapan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan stres akademik. Peneliti selanjutnya juga bisa melihat faktor yang mungkin lebih berkorelasi dengan stres akademik untuk pembaharuan penelitian. Penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan

rujukan atau sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal yang sama sesuai dengan kaidah yang berlaku.

### 5.2.2 Saran Praktis

Dari hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan, saran yang dapat diberikan kepada beberapa pihak yaitu :

a. Bagi Universitas Swasta

Disarankan bagi universitas swasta di kalimalang bekasi untuk memberikan pengamalan yang positif bagi mahasiswa agar terhindar dari stres akademik dan dampak yang akan mengganggu nantinya. Universitas bisa menyelenggarakan seminar gratis secara offline atau pun online untuk mahasiswa dengan memberikan informasi atau tips dan trik menyelesaikan skripsi dengan memusatkan topik cara penulisan dan platform yang bisa digunakan untuk menemukan literatur yang relevan dengan topik skripsi yang ingin diteliti.

b. Bagi Mahasiswa

Disarankan bagi mahasiswa jurusan manajemen universitas swasta di kalimalang bekasi yang sedang mengerjakan skripsi untuk meningkatkan skill manajemen waktu, memanfaatkan sumber daya kampus seperti perpustakaan, menjaga kesehatan secara fisik maupun mental dengan pola hidup yang sehat, dan menjaga komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing agar terhindar dari gangguan yang dapat menimbulkan stres.