

BAB V

PENUTUP

5.1.Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 351 mahasiswa didapat kesimpulan bahwa stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas sebanyak 90,9%(319 mahasiswa) mengalami stres akademik pada kategori tinggi.

5.2.Saran

Pada penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut:

5.2.1. Saran metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran metodologis yang dapat peneliti jabarkan yang dapat menjadi bahan pertimbangan, diantaranya:

1. Pada penelitian ini melihat gambaran stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas secara umum, diharapkan peneliti berikutnya dapat mengaitkan variabel stres akademik dan populasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan variabel psikologis lainnya untuk memperkaya data penelitian dibidang keilmuan psikologi.

2. Pada penelitian ini terdapat perbedaan tingkatan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas berdasarkan jenis kelamin diharapkan peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan data demografi tersebut.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan kepada hasil penelitian, terdapat beberapa saran praktis yang peneliti tujukan kepada beberapa pihak terkait, sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi hendaknya melatih diri agar memiliki strategi *coping* yang baik.
2. Diharapkan pihak perguruan tinggi untuk memperhatikan kondisi dan situasi serta bentuk hubungan yang dibangun oleh semua pihak yang berada di perguruan tinggi. Selain itu juga memperhatikan, mahasiswa yang memiliki kemampuan *coping* stres rendah perlu adanya pemberian layanan atau program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *coping* stres mahasiswa tersebut.