

## BAB V

### PENUTUP

Pada bab ini, peneliti menyimpulkan jawaban-jawaban dari permasalahan penelitian. Selanjutnya akan dikemukakan saran teoritis dan praktis yang diharapkan dapat berguna untuk penelitian selanjutnya.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang diperoleh dari penelitian terkait stress akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah berada pada kategori tinggi sebanyak 79 orang (52%) dan rendah sebanyak 73 orang (48%). Untuk dimensi stressor akademik nilai rata-rata (*mean*) yang paling tinggi terdapat pada indikator *frustration* dan paling rendah terdapat pada indikator *pressure*. Sedangkan untuk dimensi reaksi terhadap stressor nilai rata-rata (*mean*) yang paling tinggi terdapat pada indikator *cognitive* dan yang paling rendah terdapat pada indikator *emotional*.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Metodologis

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait stres akademik pada partisipan penelitian yang cakupannya lebih luas seperti dalam setting fakultas atau universitas. Selain itu dapat dikaitkan dengan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi stres akademik sehingga mendapatkan temuan yang lebih komprehensif seperti *social support* dan lain sebagainya.

### 5.2.2 Saran Praktis

#### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat mengatasi stres akademik akibat tekanan *frustration* seperti keterlambatan mencapai tujuan, mengalami kesulitan dalam kegiatan sehari-hari, gagal mencapai tujuan yang sudah direncanakan, ditolak secara sosial, kekecewaan yang dirasakan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dengan kemampuan penilaian kognitif yang dimiliki. Kemampuan penilaian kognitif yang dimaksud adalah cara individu dalam menilai situasi yang menyebabkan stres dan berusaha mencari solusi dari situasi yang menekan tersebut. Mahasiswa dapat mengatasi stres akademik dengan mengidentifikasi dan merespon situasi yang menyebabkan stres dengan cara yang adaptif seperti *reframing* atau mengubah cara pandang terhadap situasi yang menekan, melatih diri untuk memiliki manajemen waktu yang efektif, dan membuat rencana tugas yang jelas dan terstruktur.

#### 2. Bagi Program Studi Psikologi

Diharapkan dapat memberikan pelatihan atau seminar terkait manajemen stres akademik bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.