

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai gambaran stres pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh mengalami stres dengan kategori sedang.

#### **5.1 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi beberapa pihak.

##### **5.1.1 Saran Metodologis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama disarankan menambahkan alat ukur yang mengukur stres berdasarkan sumber stres, agar dapat melihat stres secara keseluruhan dari dua sisi.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah kriteria sampel agar stres pada mahasiswa tergambar lebih baik.

##### **5.1.2 Saran Praktis**

Bagi Mahasiswa yang mengalami stres dalam selama proses menjalani pembelajaran jarak jauh berbasis daring diharapkan agar bisa menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan mentalnya. Mencari suasana baru dalam belajar agar tidak menimbulkan kebosanan yang mengakibatkan stres berkepanjangan.