

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, secara keseluruhan dapat disimpulkan memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya jumlah mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi maupun tugas akhirnya.

Pada aspek dalam stresor akademik yang tertinggi yaitu perubahan yang berarti mahasiswa belum mampu untuk menghadapi situasi dengan perubahan cepat yang tidak menyenangkan, terlalu banyak perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan yang mengganggu hidup dan tujuan. Sementara itu, reaksi stres akademik yang tertinggi yaitu kognitif yang berarti mahasiswa belum mampu untuk memilih strategi pemecahan masalah yang menyebabkan stress sehingga merasa skripsi merupakan beban yang menguras secara psikologis. Tingkat stres akademik berdasarkan program studi yang berada dalam kategori tinggi yaitu Pendidikan Khusus (PKh) dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Kemudian, angkatan 2014 dan angkatan 2016 juga berada dalam kategori tinggi pada tingkat stres akademik.

Selanjutnya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir secara keseluruhan dapat disimpulkan memiliki tingkat kesejahteraan yang tergolong cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan masih memelihara kepedulian terhadap sesama mahasiswa lainnya dalam memiliki hubungan yang hangat. Terutama pada mahasiswa yang bergabung dalam organisasi biasanya akan saling membantu memberikan rasa empati terhadap temannya serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena terbiasa bergabung dalam lingkungan sosialnya.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang tertinggi yaitu dimensi tujuan hidup yang tergolong cukup baik karena mahasiswa terbiasa pada lingkungan yang mengutamakan hidup terarah dan terbiasa untuk memiliki tujuan hidup yang menjadikan diri lebih produktif dan memberikan makna dalam setiap pengalaman yang telah dialami. Tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan program studi yang berada pada kategori tinggi yaitu Bimbingan dan Konseling (BK). Kemudian berdasarkan angkatan hanya berada pada kategori sedang yaitu angkatan 2015.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dijelaskan, tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta perlu dikurangi dan tingkat kesejahteraan

psikologisnya sudah cukup baik hanya perlu ditingkatkan. Kedua hal tersebut sebenarnya sangat mempengaruhi kualitas dari mahasiswa sehingga harus diperhatikan. Stres akademik dan kesejahteraan psikologis akan berdampak positif pada diri mahasiswa jika saling mendukung satu sama lain.

Semakin rendah tingkat stres akademik akan semakin cepat mahasiswa berproses dalam penyelesaian tugas akhir. Sedangkan, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis akan semakin sejahtera mahasiswa dalam menghadapi kesehariannya dan hal tersebut mendukung mahasiswa untuk lebih kreatif dalam mengerjakan tugas akhirnya. Penurunan tingkat stres akademik bisa dengan menggunakan STRESS dengan akronim yang berbeda yaitu *Study skill, Time management, Rest, Eating and Exercise, Self talk, and Social Support*. Sedangkan peningkatan kesejahteraan psikologis bisa menerapkan *hope, self-efficacy, resilience, and optimism*.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dosen dan Konselor

Hasil penelitian diharapkan menjadi acuan untuk membuat program atau memfasilitasi mahasiswa dengan suatu hal yang

dapat mendukung proses keberlangsungan penyelesaian tugas akhir.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian baik dalam bentuk korelasi, komparasi, atau pun intervensi dengan responden yang lebih luas.

