

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan tingkatan stres yang paling banyak pada mahasiswa tingkat pertama FK Unila adalah tingkat stres berat sebanyak 93 orang (51,4%), stres sedang 44 orang (24,3 %), stres sangat berat 38 orang (21,0%), stres ringan 5 orang (2,8%), normal 1 orang(0,6%).
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa hasil belajar mahasiswa dengan nilai tertinggi yaitu 60 sebanyak 1 orang (0,6%) sedangkan nilai terendah adalah 10 sebanyak 2 orang (1,1%) dengan nilai rata-rata 41,56.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi spearman terdapat korelasi sangat lemah yang bermakna antara tingkat stres akademik dan hasil belajar dengan arah korelasi negative, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah hasil belajar yang didapatkan.

5.2 Saran

Saran terhadap penelitian berikutnya :

1. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dengan memperluas variabel lainnya.

2. Sebaiknya peneliti lain dapat melakukan penelitian tentang respon coping pada mahasiswa tingkat pertama FK Unila.

Saran terhadap universitas :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama, sehingga mampu menjadi masukan bagi pihak fakultas dalam upaya pencegahan stres akademik pada mahasiswa, seperti meningkatkan sarana dan prasarana, serta memberikan bimbingan terhadap kegiatan akademik dari pihak dosen terkait agar mahasiswa dapat terpacu dalam meningkatkan prestasi belajar yang lebih baik.
2. Membentuk bimbingan konseling oleh pihak fakultas, untuk membangun kemampuan individu agar dapat menyelesaikan permasalahan terkait akademik.
3. Agar hasil ujian yang diperoleh mahasiswa dapat maksimal, saran peneliti sebaiknya rentang waktu ujian yang satu dengan yang lain jangan terlalu berdekatan, supaya mahasiswa dapat belajar dengan sebaik-baiknya untuk memperoleh hasil yang optimal.
4. Penyediaan kotak saran bagi mahasiswa dalam menyampaikan aspirasinya terkait proses akademik yang berlangsung. Agar dapat menjadi masukan bagi institusi untuk semakin meningkatkan mutu dan kualitas.