

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 75 mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan adalah 96% dan stres sedang sebesar 4%, sedangkan tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berat pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

#### **B. Saran**

##### **1. Mahasiswa**

Untuk mempersiapkan dirinya secara lahir dan batin saat dimulai proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, meluangkan waktu untuk istirahat atau bersantai tiap minggu (tiap bulan) saat mengalami stres hingga siap dan fokus kembali menyelesaikan skripsi, serta menemukan teman yang memiliki tujuan dan target kuliah yang sama agar bisa saling menguatkan dan memotivasi saat kondisi fisik maupun psikis yang dirasakan menurun. Mahasiswa hendaknya mulai meningkatkan kemampuan verbal, numerik dan berfikir induktif maupun deduktif.

## 2. Dosen Pembimbing

Untuk memberi bimbingan dengan penuh kesabaran, arahan yang positif, dukungan yang tulus, berbagai penguatan saat dibutuhkan, mengatur jadwal pertemuan yang bisa disepakati, dan kesempatan untuk menampung berbagai keluhan, saran, dan masukan dari mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyelesaian proposal penelitian hingga skripsi;

## 3. Orang Tua

Untuk memberi kepercayaan bahwa mahasiswa bisa dan mampu menyelesaikan proses proposal penelitian hingga skripsi tersebut, dukungan yang penuh perhatian dan pengertian yang tulus saat mahasiswa mengalami stres, memahami kondisi fisik maupun psikis, kelancaran dana yang dibutuhkan, serta selalu berdoa untuk kelancaran dan kemudahan segala urusan mahasiswa tersebut;

## 4. Institusi Pendidikan

Untuk memberi akses informasi atau petunjuk proses penyusunan proposal penelitian hingga penelitian (seperti Buku Panduan Penulisan Karya Ilmiah). Selain itu, sumber-sumber referensi yang disediakan di Perpustakaan juga bisa ditambah koleksinya;

## 5. Penelitian Selanjutnya

Calon peneliti yang ingin mengambil tema yang sama, dapat mengembangkan atau memfokuskan pada tingkat pendidikan; lingkungan tempat tinggal; jenis kelamin subyek, baik laki-laki maupun perempuan, dan sebagainya. Selain itu, pihak yang berminat melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk mempertimbangkan berbagai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres akademik, seperti *self efficacy*, manajemen waktu, asertivitas, disiplin, kematangan beragama, dan sebagainya