

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang tingkat stres akademik pada aktivis organisasi eksternal kampus di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dapat disimpulkan bahwa perolehan skor nilai yang dihasilkan dari instrumen penelitian, terdapat mahasiswa aktivis organisasi eksternal kampus di Fakultas Dakwah mengalami stres akademik pada kategori tingkat rendah dengan persentase 3%, kategori tinggi sebanyak 37%, kategori sedang sebanyak 57%, dan sebanyak 3% pada kategori rendah. Hal ini dapat dilihat bahwa dari 30 orang aktivis mahasiswa di Fakultas Dakwah, sebanyak 1 orang mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori sangat tinggi, kemudian sebanyak 11 orang mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi, 17 orang mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori sedang, dan 1 orang mahasiswa mengalami stres akademik rendah. Hal ini juga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar aktivis mahasiswa yang mengikuti organisasi eksternal kampus di Fakultas Dakwah mengalami stres akademik pada kategori sedang dengan persentase sebanyak 57% dan skor rata-rata bernilai 72.43.

B. Saran

Setelah penulis mengetahui tingkat stres akademik pada aktivis organisasi eksternal kampus di Fakultas Dakwah, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa aktivis organisasi agar dapat menjalankan tugas sesuai dengan tanggungjawab sebagai mahasiswa dan sebagai aktivis organisasi. Sehingga dapat membagi waktu untuk memenuhi tuntutan baik dalam pembelajaran di kelas kuliah maupun dalam berbagai kegiatan organisasi. Hal ini dapat mengurangi stres akademik yang dialami.
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat diberikan tindak lanjut seperti pemberian layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya pencegahan maupun penanganan masalah stres akademik
3. Untuk Program Studi Bimbingan Konseling Islam, diharapkan dapat memberikan layanan bantuan kepada setiap mahasiswa dalam membantu mencegah, dan menangani permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga tuntutan akademik tidak lagi menjadi hambatan yang dapat menimbulkan gejala stres akademik yang bersifat negatif terhadap perkembangan belajar mahasiswa.