

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir ditinjau dari jenis kelamin di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian terhadap 32 responden perempuan mengenai tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir, memperoleh kesimpulan bahwa 3 responden berada pada kategori sedang (persentase sebesar 9%), 23 responden berada pada kategori tinggi (persentase sebesar 72%), dan 6 responden berada pada kategori sangat tinggi (persentase sebesar 19%) dengan memperoleh nilai rata-rata sebesar 149. Berdasarkan dari hasil perolehan pengisian kuesioner, dapat diketahui bahwa tingkat stres kategori sedang pada responden perempuan berada pada indikator *task demands* (tuntutan tugas), tingkat stres kategori tinggi terdapat pada indikator *role demands* (tuntutan peran), dan tingkat stres kategori sangat tinggi terdapat pada indikator *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal).

Hasil penelitian terhadap 32 responden laki-laki mengenai tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir, memperoleh kesimpulan bahwa 1 responden berada pada kategori rendah (persentase sebesar 3%), 15 responden berada pada kategori sedang (persentase sebesar 47%), 12 responden berada pada kategori tinggi (persentase sebesar 37,5%), 4 responden berada pada kategori sangat

tinggi (persentase sebesar 12,5%) dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 122. Berdasarkan dari hasil perolehan pengisian kuesioner, dapat diketahui bahwa tingkat stres kategori rendah pada responden laki-laki terdapat pada indikator *task demands* (tuntutan tugas), tingkat stres kategori sedang terdapat pada indikator *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal), tingkat stres kategori tinggi terdapat pada indikator *role demands* (tuntutan peran), dan tingkat stres kategori sangat tinggi terdapat pada indikator *physical demands* (tuntutan fisik).

Terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa akhir yang di alami oleh responden perempuan dan laki-laki dibuktikan dengan hasil *mean* dari total skor keseluruhan responden. Di mana dari perbandingan *mean* tersebut, diperoleh hasil bahwa tingkat stres akademik mahasiswa akhir berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka pada bagian akhir skripsi ini, saran yang ingin peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa semester akhir agar dapat menjalankan tugas dan kewajibannya sebagaimana mestinya. Sehingga dapat meminimalisir stres akademik yang dialami.
2. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, penelitian ini masih banyak yang harus diperbaiki bahkan ditambahkan lagi guna menambah kelengkapan dan kebagusan baik dari segi isi maupun manfaatnya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan menambah kebaruan

penelitiannya dengan menggunakan layanan dan metode bimbingan konseling sehingga penelitian ini akan lebih baik lagi kedepannya sehingga dapat mengatasi berbagai permasalahan yang timbul akibat stres akademik yang dialami mahasiswa akhir, dan juga akan didapatkan pengetahuan yang lebih banyak mengenai pengaruh atau keefektifan suatu layanan untuk mengentaskan permasalahan tertentu.