

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari deskriptif variabel penelitian menyatakan bahwa pada variabel stres akademik, menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami responden berada dalam kategori tinggi. Pada variabel kecerdasan emosi, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki responden berada dalam kategori tinggi. Pada variabel pengungkapan diri, menunjukkan bahwa tingkat pengungkapan diri responden berada pada kategori sedang.
2. Hasil pengujian hipotesis pada hipotesis pertama menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Kemudian pada hipotesis kedua didapat hasil terdapat pengaruh antara dimensi penilaian dan ekspresi emosi dengan stres akademik. Pada hipotesis ketiga didapat hasil tidak terdapat pengaruh antara dimensi regulasi emosi dengan stres akademik. Pada hipotesis keempat didapat hasil terdapat pengaruh antara dimensi pemanfaatan emosi dengan stres akademik. Pada hipotesis kelima, didapat hasil terdapat pengaruh antara pengungkapan diri dengan stres akademik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Adapun saran bagi pihak-pihak terkait adalah sebagai berikut:

1. Saran Bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa terutama bagi mahasiswa akhir adalah mampu membagikan kesulitan dalam pengerjaan skripsi dengan teman terdekat atau keluarga. Harapannya dengan membagikan kesulitan yang sedang dialami, mahasiswa semester akhir bisa mendapat masukan yang

membangun dari orang-orang terdekat atau mendapat semangat yang mampu mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir.

2. Saran Bagi Universitas

Saran bagi universitas yakni diharapkan mempromosikan keberadaan ruang konseling dengan cara melakukan kerja sama saat ada kegiatan universitas.

3. Saran Bagi Masyarakat

Saran bagi masyarakat adalah memberikan dukungan dan empati terutama kepada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi karena yang paling dibutuhkan oleh mereka adalah dukungan dari orang-orang disekitarnya.

4. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah mengkaji kembali mengenai stres akademik, kecerdasan emosi, dan pengungkapan diri dengan subjek yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempersiapkan alat ukur lebih awal sehingga jika peneliti membutuhkan penilaian oleh ahli (*expert judgement*), peneliti selanjutnya memiliki cukup waktu untuk mengembangkan alat ukur yang lebih akurat dan jumlah aitem yang lebih sedikit. Peneliti selanjutnya juga bisa mengungkap variabel pengungkapan diri melalui data demografis yang lebih lengkap.