

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *coping stress* yang signifikan terhadap stres akademik, semakin baik *coping stress* maka semakin rendah stres akademik. Begitu pula sebaliknya jika *coping stress* tidak baik maka stres akademik akan semakin tinggi. Ditemukan pula pengaruh yang signifikan antara *emotional focus coping* terhadap stres akademik, semakin baik *emotional focus coping* maka semakin rendah stres akademik. Begitu pula sebaliknya jika *emotional focus coping* tidak baik maka stres akademik akan semakin tinggi. Pada *problem focus coping* terhadap stres akademik juga memiliki pengaruh yang signifikan, semakin baik *problem focus coping* maka semakin rendah stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya jika *problem focus coping* tidak baik maka stres akademik akan semakin tinggi.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa selalu mengingat untuk menjaga diri agar tidak stres dalam hal akademik dan selalu menggunakan *coping stress* dengan baik dalam hal mengendalikan, mengurangi atau meminimalkan masalah yang dihadapinya.

## **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dengan teliti dalam hal penelitian dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.