

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.