

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diambil kesimpulan bahwa hipotesis awal peneliti yaitu tingkat stres akademik mahasiswa pasca pembelajaran daring berada di tingkat sedang hingga tinggi tidak terbukti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada di tingkatan rendah hingga sedang, dimana hal ini dapat terjadi karena setelah mengikuti pembelajaran luring mahasiswa tidak mendapatkan tekanan seperti pembelajaran luring, serta persepsi mereka terhadap beban kerja juga berkurang.

B. Saran

Disarankan bagi peneliti selanjutnya jika hendak melakukan penelitian tema yang sama namun dengan jenis penelitian kuantitatif untuk menggunakan atau membuat skala khusus terkait variabel lain guna mengetahui hubungan dengan stres akademik agar bisa mendapatkan data yang lebih akurat. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan perencanaan kegiatan yang lebih baik, agar kedepannya saat pelaksanaan kegiatan tidak terkendala permasalahan waktu ataupun dalam pencarian responden dalam penelitian.