BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian terkait Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Yang Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2026, dapat disimpulkan:

1) Berdasarkan distribusi frekuensi terhadap 112 responden, responden mengalami tingkat stres dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 97 orang (86,6%), mayoritas responden memiliki sikap dalam kategori negatif, yaitu sebanyak 90 orang (80,4%), distribusi frekuensi dukungan sosial responden yang paling banyak pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 95 orang (84,8%), distribusi frekuensi manajemen waktu responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki manajemen waktu dalam kategori baik, yaitu sebanyak 99 orang (88,4%).
2) Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan tingkat stress dengan nilai *P-Valu*e (0,015), dan Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stress dengan *P-Value* (0,011) pada mahasiswa akhir di Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2026.
3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara Manajemen waktu dengan tingkat stress dengan *P Valeu* 0,790 pada mahasiswa akhir di Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2026.

5.2 Saran

1) Bagi Mahasiswa

mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk secara aktif mengembangkan sikap mental yang positif dalam memandang tugas akhir. Alih-alih menganggapnya sebagai beban yang menekan, cobalah untuk melihat proses ini sebagai sebuah pencapaian dan pembelajaran berharga yang akan meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian intelektual. Untuk mewujudkannya, penerapan manajemen waktu yang efektif menjadi kunci utama. Buatlah jadwal harian atau mingguan yang realistis dengan membagi waktu antara bimbingan, penelitian, penulisan, istirahat, dan aktivitas sosial. Gunakan teknik seperti *time blocking* atau *to-do list* untuk memantau progres dan menghindari penumpukan pekerjaan di akhir waktu. Dengan sikap yang tepat dan manajemen waktu yang terstruktur, tingkat stres dapat dikelola dengan lebih baik. Jangan ragu untuk melakukan mekanisme koping yang sehat, seperti berolahraga ringan, melakukan hobi, atau sekadar berbagi cerita dengan teman dan keluarga. Jika merasa kewalahan, meminta bantuan profesional seperti konselor kampus adalah langkah bijak, bukan tanda kelemahan.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya universitas, memiliki peran strategis dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental mahasiswanya. Disarankan Lebih lanjut, institusi perlu menyediakan pelatihan manajemen waktu dan keterampilan belajar yang terintegrasi ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan, misalnya melalui workshop "Sukses Menyusun

Skripsi" yang membahas teknis penulisan sekaligus strategi mengatur waktu dan mengatasi prokrastinasi.

3) Bagi Masyarakat (Keluarga dan Lingkungan Sosial)

Keluarga dan lingkungan sosial terdekat memiliki kontribusi yang sangat besar dalam perjalanan mahasiswa menyelesaikan studi. Masyarakat, terutama orang tua dan teman dekat, diharapkan dapat menunjukkan sikap empati dan pengertian, bukan malah menambah tekanan dengan pertanyaan-pertanyaan yang terus-menerus tentang kapan lulus. Berikanlah ruang bagi mahasiswa untuk bercerita dan mengungkapkan perasaannya tanpa takut dihakimi. Dukungan terhadap manajemen waktu mahasiswa juga penting, misalnya dengan tidak membebani mereka dengan urusan-urusan domestik yang berlebihan di rumah dan memahami bahwa mereka membutuhkan waktu khusus untuk fokus pada tugas akhirnya.

4) Bagi Penelian Selanjutnya

Bagi akademisi yang ingin mengkaji topik serupa di masa mendatang, disarankan untuk mempertimbangkan beberapa penyempurnaan guna mengatasi keterbatasan yang ada. Pertama, gunakan desain penelitian longitudinal yang mengamati perubahan tingkat stres, sikap, dan manajemen waktu mahasiswa dari awal hingga akhir pengerjaan tugas akhir. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih dinamis dan memungkinkan analisis hubungan kausal yang lebih kuat.