

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut ini:

1. Berdasarkan hasil deskripsi variabel kebersyukuran, harapan, dan kesejahteraan psikologis didapatkan hasil sebagai berikut
 - a. Hasil analisis deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel stres akademik pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam 45 Bekasi yang bekerja sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang
 - b. Hasil analisis deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel *work study conflict* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam 45 Bekasi yang bekerja sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang.
 - c. Hasil analisis deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel beban kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam 45 Bekasi yang bekerja sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang.
2. Adapun Kesimpulan dari hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, antara lain:
 - a. Berdasarkan hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan kuat antara kedua variabel *work study conflict* dan stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang bekerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,833$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$.
 - b. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan sangat kuat antara beban kerja dan stres akademik mahasiswa semester akhir yang bekerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,570$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$.
 - c. Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa model regresi linear berganda yang digunakan adalah signifikan secara statistik, dengan nilai $F = 76,244$; $p < 0,000$, serta nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,629$, yang berarti bahwa 62,9% varians pada variabel stres akademik dapat dijelaskan oleh kombinasi variabel *work study conflict* dan beban kerja.

Adapun sisanya, yaitu sebesar 37,1%, dipengaruhi oleh variabel lain di luar model ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh dari data-data yang ada di lapangan, penelitian ini berjalan dengan baik. Namun dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan beberapa saran yang semoga dapat berguna bagi individu maupun instansi yang terkait dengan penelitian ini. Adapun saran yang ingin diungkapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. saran bagi universitas adalah memperkuat dukungan akademik yang lebih fleksibel bagi mahasiswa pekerja, misalnya melalui penyesuaian jadwal kelas, layanan konsultasi akademik, dan pendampingan psikologis yang mudah diakses. Langkah ini penting karena penelitian menunjukkan bahwa konflik peran kerja-studi merupakan pemicu utama stres akademik, sehingga kebijakan kampus yang lebih adaptif akan membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan studi. Universitas juga dapat memperluas sistem pemantauan terhadap mahasiswa kelas karyawan agar mahasiswa yang mulai menunjukkan kelelahan akademik dapat segera memperoleh bantuan sebelum tekanan berkembang menjadi masalah yang lebih berat.
2. Saran bagi mahasiswa pekerja adalah mengembangkan pengelolaan waktu yang lebih terstruktur, menetapkan prioritas secara realistis, dan menjaga batas antara jam kerja dengan waktu belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan terbesar berasal dari benturan peran dan beban aktivitas yang berlebihan, sehingga kemampuan mengatur ritme hidup sehari-hari menjadi kunci penting untuk menekan stres akademik. Mahasiswa juga perlu membangun kebiasaan pemulihan diri, seperti istirahat yang cukup, komunikasi yang terbuka dengan atasan maupun dosen, serta mencari dukungan sosial ketika beban mulai terasa berlebihan. Upaya ini bukan untuk menghapus tuntutan, tetapi untuk membuat beban tersebut lebih dapat

dikelola sehingga tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang menetap.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan memperluas jumlah sampel, melibatkan lebih banyak perguruan tinggi, dan menggunakan desain longitudinal agar perubahan stres akademik dapat diamati dari waktu ke waktu. Peneliti berikutnya juga disarankan memasukkan variabel lain yang secara teoritis mungkin berperan, seperti dukungan sosial, coping strategy, jam kerja, jenis pekerjaan, maupun motivasi belajar, karena masih ada 37,1 persen variasi stres akademik yang belum terjelaskan dalam studi ini. Selain itu, akan lebih kuat apabila penelitian selanjutnya mengombinasikan data skala dengan wawancara mendalam atau data akademik objektif sehingga gambaran stres akademik mahasiswa pekerja menjadi lebih utuh dan tidak hanya bergantung pada persepsi responden.

