

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, analisa serta perhitungan dan pembahasan yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Deskripsi Stres Akademik dan *Achievement Goal* dengan *Academic Help Seeking* sebagai berikut:
  - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Universitas Islam “45” Bekasi memiliki kategori tinggi.
  - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori *Achievement Goal* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam “45” Bekasi memiliki kategori tinggi.
  - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori *Academic Help Seeking* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam “45” Bekasi memiliki kategori tinggi.
2. Adapun hasil dari pengajuan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:
  - a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara Stres Akademik dengan *Academic Help Seeking*.
  - b. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Achievement Goal* dengan *Academic Help Seeking*.
  - c. Terdapat pengaruh antara Stres Akademik dengan *Academic Help Seeking*.
  - d. Terdapat pengaruh antara *Achievement Goal* dengan *Academic Help Seeking*.

#### B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan serta kelemahan. Namun hal tersebut menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran yaitu:

### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan akademik, dengan cara lebih aktif bertanya di kelas, pada waktu diskusi, dan berkelompok setelah berusaha sendiri terlebih dahulu serta mahasiswa dapat memanfaatkan layanan konseling kampus untuk mengurangi beban pikiran yang dimiliki.

### 2. Bagi Pihak Universitas

Saran bagi pihak Universitas untuk mensosialisasikan layanan konseling kepada mahasiswa khususnya pada mahasiswa baru, dengan cara mensosialisasikan lewat sosial media atau secara langsung agar mahasiswa dapat mendapatkan solusi terhadap masalah atau beban yang dimilikinya.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini diharapkan dapat menjadikan pedoman bagi penelitian selanjutnya serta masukan, bahan informasi dan referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang menganalisa variabel-variabel lainnya yang berpengaruh stres akademik, *achievement goal*, dan *academic help seeking*.