

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel *academic flow*, stress akademik, kemandirian belajar pada mahasiswa S1 Universitas Islam 45 Bekasi sebagai berikut:
  - a. Berdasarkan hasil deskripsi variabel *academic flow* didapatkan hasil bahwa mahasiswa S1 Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan persentase 66%.
  - b. Berdasarkan hasil deskripsi variabel stres akademik didapatkan hasil bahwa mahasiswa S1 Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan persentase 67%.
  - c. Berdasarkan hasil deskripsi variabel kemandirian belajar didapatkan hasil bahwa mahasiswa S1 Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan persentase 70%.
2. Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - a. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan *academic flow* pada mahasiswa S1 di Universitas Islam 45 Bekasi. Dengan nilai koefisien korelasi adalah  $-0,145$  yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak kuat tapi signifikan antara stress akademik dengan *academic flow*.
  - b. Terdapat hubungan antara kemandirian belajar dan *academic flow* pada mahasiswa S1 di Universitas Islam 45 Bekasi. Dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,654$  yang berarti bahwa semakin tinggi kemandirian belajar maka akan semakin tinggi pula *academic flow*-nya, sebaliknya semakin rendah kemandirian belajar maka akan semakin rendah juga *academic flow*.
  - c. Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap *academic flow* pada mahasiswa S1 di Universitas Islam 45 Bekasi. Stress akademik memberikan sumbangan pengaruh variabel *academic flow* sebesar 1,7%.

- d. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kemandirian belajar terhadap *academic flow* pada mahasiswa S1. Kemandirian belajar memberikan pengaruh sebesar 43% terhadap *academic flow*.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Mahasiswa

Disarankan agar mahasiswa menggunakan temuan penelitian ini untuk meningkatkan tingkat konsentrasi dan fokus pada tugas atau materi yang sedang dipelajari. Dengan demikian, mereka dapat menghindari gangguan eksternal dan pikiran yang mengembara, sehingga mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan informasi dari penelitian ini sebagai dasar untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang stres akademik, kemandirian belajar, dan *academic flow*. selain itu, disarankan untuk untuk mengembangkan teori *flow* yang lebih spesifik dalam konteks akademik. Hal ini penting mengingat teori *flow* yang tersedia saat ini lebih banyak dikembangkan untuk konteks umum, sehingga belum secara jelas menggambarkan pengalaman *flow* yang terjadi dalam aktivitas belajar atau tugas akademik. Penelitian mendatang dapat berfokus pada eksplorasi dari *academic flow*, sehingga dapat menyediakan kerangka teoretis yang lebih komprehensif dan relevan untuk memahami fenomena ini secara mendalam. Hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi penting sekaligus referensi berharga bagi mahasiswa yang tertarik meneliti variabel-variabel tersebut di masa mendatang.