

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori variabel *mindfulness* pada mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi berada dalam kategori sedang.
  - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori variabel resiliensi akademik pada mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi berada dalam kategori sedang.
  - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori variabel stress akademik pada mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi berada dalam kategori sedang.
2. Hasil pengujian hipotesis didapatkan hasil sebagai berikut :
  - a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan stress akademik pada mahasiswa Tingkat akhir
  - b. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stress akademik pada mahasiswa Tingkat akhir
  - c. Terdapat pengaruh *mindfulness* dan resiliensi akademik terhadap stress akademik pada mahasiswa Tingkat akhir.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

##### **1. Bagi Mahasiswa**

- a. Bagi mahasiswa, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan kesehatan mental. Mahasiswa disarankan untuk secara aktif melatih *mindfulness*, baik melalui kegiatan sederhana seperti meditasi atau

refleksi diri, maupun dengan mengatur waktu istirahat yang cukup di tengah-tengah tugas dan kegiatan akademik yang padat sebagai contoh adalah mengerjakan tugas akhir.

- b. Bagi mahasiswa juga diharapkan dapat mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi kesulitan akademik, seperti mencari bantuan dari teman, dosen, atau konselor apabila mengalami kesulitan.
- c. Bagi mahasiswa diharapkan untuk mengikuti program-program pengembangan diri yang dapat meningkatkan resiliensi, sehingga mahasiswa dapat lebih kuat dan tahan terhadap berbagai tantangan akademik yang dihadapi selama perkuliahan.

## **2. Bagi Universitas**

Peneliti memberikan saran atau masukan khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan mengenai *mindfulness*, resiliensi akademik dan stress akademik.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman atau referensi bagi peneliti selanjutnya, dengan bahan informasi yang sudah didapatkan bertujuan untuk menyempurnakan penelitian lebih lanjut dan menganalisis variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh pada variabel *mindfulness*, resiliensi akademik dan stress akademik.