BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil Deskriptif variabel penelitian yang dilakukan sebagai berikut;
 - a. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori dengan presentase (99,5%)
 - b. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel regulasi emosi pada mahasiswa akhir di Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori rendah dengan presentase (100%)
 - c. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel stres akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan presentase (44,0%)
2. Hasil Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, yaitu terdapat pengaruh negatif tidak kuat namun signifikan antara regulasi emosi dengan kejenuhan akademik. Hasil analisis ini menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan SPSS *statistic 21 for windows* dengan nilai koefisien (r) = -0,195; $p < 0,000$ dan berada di bawah nilai 0,05 atau $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara variabel regulasi emosi dan kejenuhan akademik, Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a^1 : Terdapat pengaruh negatif antara regulasi emosi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir. H_0^1 : Tidak terdapat pengaruh negatif antara regulasi emosi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, yaitu, terdapat pengaruh positif tidak kuat namun signifikan antara stres akademik dengan kejenuhan akademik. Hasil analisis ini menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan SPSS *statistic 21 for windows* dengan nilai koefisien nilai koefisien korelasi (r) spearman's rho pada variabel stres akademik dengan kejenuhan akademik sebesar $r = 0,246$ dengan nilai taraf signifikansi $0,000$ ($P < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh positif antara variabel stres akademik dan kejenuhan akademik, Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a^2) diterima (H_0^2) ditolak.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih memiliki kekurangan. Peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak terkait yang berkaitan dalam hasil penelitian sebagai berikut;

1. Saran Bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa akhir adalah mampu mengatur kesibukan yang dijalani dan mampu membagikan cerita kesulitan dalam pengerjaan skripsi dengan teman terdekat atau keluarga. Harapannya dengan membagikan cerita kesulitan yang sedang dialami, mahasiswa semester akhir bisa mendapat masukan yang membangun dari orang-orang terdekat atau mendapat semangat yang mampu mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir.

2. Saran Bagi Universitas

Diharapkan membuka ruang konseling atau tempat berkeluh kesah yang aman bagi mahasiswa dengan harapan para mahasiswa mampu menceritakan apa yang terjadi dalam hidupnya dan hambatan apa yang sedang dialami oleh mereka. Sementara bagi dosen pembimbing akademik maupun dosen matakuliah dapat menjadi tempat cerita permasalahan mahasiswa akhir dan mampu memberikan dukungan kepada mahasiswa akhir.

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengkaji kembali mengenai kejenuhan akademik, regulasi emosi dan stres akademik dengan subjek dengan kriteria yang tepat dan dapat mengumpulkan subjek penelitian di hari dan tempat tertentu. Penelitian selanjutnya harus memperhatikan waktu dalam proses pengambilan data agar tidak mengganggu waktu subjek.