

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- 5.1.1 Gambaran umum Kestabilan Emosi dan Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berada pada kategori *Cukup Stabil*. Mahasiswa cukup stabil dalam bereaksi emosi sesuai dengan ransang yang diterima, cinta kasih, menghormati orang lain, menyesuaikan diri, berkomunikasi ketika dalam tekanan, menyelesaikan konflik, meredam emosi negatif, mengembangkan emosi positif serta mengatur emosi dan perasaan sesuai dengan lingkungan dan situasi.
- 5.1.2 Nilai koefisien korelasi antara kestabilan emosi dengan stress akademik memiliki tingkat hubungan antara kedua variabel sedang dan negatif. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi yang telah dilakukan, diperoleh koefisien determinasi dengan persentase sedang. Artinya, kontribusi kestabilan emosi terhadap stress akademik berada pada kategori sedang, sementara sisa persentase dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, adanya hubungan dalam kategori rendah yang mempengaruhi Kestabilan Emosi dengan pengendalian Stress Akademik dan banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi pengendalian Stress Akademik mahasiswa.
- 5.1.3 Pengembangan kestabilan emosi dan pengendalian stress akademik dapat direalisasikan oleh Layanan Bimbingan dan Konseling melalui Bimbingan Pribadi sebagai implikasi dalam mempertahankan kestabilan emosi dan pengendalian stress akademik mahasiswa.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut rekomendasi bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Peneliti Selanjutnya.

5.2.1 Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam hal ini pembimbing akademik dapat mengimplementasikan pengembangan topik Kestabilan Emosi dan Pengendalian Stress Akademik sebagai bagian dari program bimbingan akademik yang diselenggarakan.

5.2.2 Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK)

Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) Universitas Pendidikan Indonesia dapat menjangkau secara utuh seluruh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling serta memiliki data mahasiswa yang memiliki stres akademik agar dapat saling membantu untuk mencari pemecahan masalah mahasiswa dan mengembangkan kestabilan emosi mahasiswa.

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

5.2.3.1 Penelitian dapat dilakukan dengan menemukan variabel lain yang memungkinkan terdapat arah hubungan dengan variabel utama. Variabel lain yang memungkinkan terdapat hubungan dengan variabel utama yaitu prestasi akademik mahasiswa.

5.2.3.2 Penelitian faktor lain yang dapat mempengaruhi pengendalian pada stress akademik.