

Nomor: 147/S/BK.26.08/2021

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA
KEGIATAN KULIAH SECARA DARING**

**(Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)**

BAB V



Oleh:

Luthfiah Nursyamsiyah

NIM 1702605

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

Luthfiah Nursyamsiyah, 2021

*KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA KEGIATAN KULIAH SECARA
DARING*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V mengkaji tentang kesimpulan dan rekomendasi penelitian serta pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.

5.1 Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan terhadap dilakukan terhadap stres akademik pada Mahasiswa BK S-1 angkatan 2018 FIP UPI selama kegiatan kuliah secara daring, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan stres akademik pada mahasiswa BK S-1 angkatan 2018 FIP UPI selama kegiatan kuliah secara daring berada pada tingkat sedang. Gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa tersebut diambil berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang diteliti bahwa mahasiswa mengalami gejala-gejala stres akademik seperti merasa frustrasi saat mengalami gangguan selama mengikuti pembelajaran daring, mendapatkan banyak tekanan selama mengikuti pembelajaran daring (tugas yang diberikan lebih banyak dibandingkan saat kuliah tatap muka), merasa mudah emosi, sering mengkhawatirkan banyak hal selama melaksanakan pembelajaran daring, pikiran menjadi kacau (sering overthinking), sering merasa lelah padahal diam di rumah saja (kelelahan mental), dan yang paling membuat stres akademik ini muncul di kalangan mahasiswa adalah dikarenakan perubahan secara mendadak di masa pandemi. Tingkat stres akademik berdasarkan jenjang kelamin tidak menghasilkan perbedaan secara signifikan karena baik mahasiswa laki-laki ataupun perempuan keduanya berada di kategori sedang.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut diuraikan rekomendasi sebagai masukan bagi Pembimbing Akademik (PA), Lembaga UPT BKPK UPI, dan peneliti selanjutnya.

5.2.1 Bagi Pembimbing Akademik (PA)

Bagi Dosen Pembimbing Akademik yang selalu mendengarkan keluhan kesah akademik mahasiswa yang dibimbingnya, diharapkan dapat memberikan pengarahan dan bimbingan ketika ada mahasiswa yang dibimbingnya sedang

mengalami gejala-gejala stres akademik di saat kegiatan kuliah secara daring ini berlangsung. Terutama di masa pandemi ini banyak faktor lain yang pasti membuat mahasiswa mengalami banyak hal yang dapat memengaruhi akademiknya sehingga mereka mengalami stres akademik yang akan berpengaruh pada nilai akademiknya. Dosen Pembimbing Akademik juga dapat mengarahkan mahasiswa nya yang sedang mengalami stres akademik pada UPT BKPK agar diberikan bimbingan dan arahan lebih lanjut.

5.2.2 Bagi Lembaga UPT BKPK UPI

Bagi Lembaga UPT BKPK UPI yang meupakan UPT Rujukan Bagi Mahasiswa, Civitas Akademika, dan Masyarakat dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia ini diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling tambahan di bidang akademik mengenai stres akademik atau memberikan layanan koping stres pada mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik di masa pandemi ini terutama ketika stres akademik ini muncul karena pembelajaran daring yang sedang berlangsung.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, jika masa pandemi ini masih dialami dan pembelajaran daring masih berlangsung dalam waktu yang lama, maka penelitian selanjutnya dapat dilakukan seperti:

- a) Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademik pada seluruh mahasiswa UPI yang sedang melaksanakan kegiatan kuliah secara daring.
- b) Melakukan penelitian tentang koping stres dari stres akademik pada mahasiswa yang sedang melaksanakan kuliah secara daring.
- c) Melakukan penelitian korelasi antara deskripsi kebutuhan yang ada di penelitian ini dengan stres akademik.