

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Universitas Jambi berada pada kategori **ringan (51%)**. Tidak ada mahasiswa yang masuk pada kategori stres berat, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa masih mampu mengelola tekanan yang dihadapi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang didapatkan maka disarankan:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik, menghindari kebiasaan menunda tugas, serta menjaga pola tidur dan pola makan sehat. Meningkatkan *coping strategy positif* seperti berolahraga, bersyukur, dan berbagi cerita dengan orang terdekat. Tetap menjaga optimisme terhadap masa depan agar stres tidak berkembang menjadi lebih berat.

2. Bagi Dosen Pembimbing

Diharapkan dapat menyediakan layanan konseling akademik dan psikologis untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Dosen pembimbing diharapkan lebih aktif memberikan motivasi, arahan, dan dukungan emosional dalam proses bimbingan skripsi. Kampus perlu memastikan ketersediaan fasilitas belajar yang memadai agar mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih nyaman.