

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 46%.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 35%.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 31%.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dan penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 47%.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 45%

6. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dan manajemen Waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 41%.
7. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari Motivasi berprestasi. Penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 49%.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Saran penulis untuk Fakultas Ilmu Olahraga agar mensiasati membantu mahasiswa baru FIK UNIMED menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan, karena dari hasil penelitian sumbangan motivasi berprestasi paling tinggi dari variabel lain dalam meminimalisir stres sebesar 46%, hasil itu menjadi salah satu yang dibutuhkan agar menjadi lulusan bersaing dipasar dibutuhkan dizaman revolusi industri 4.0 yaitu berkompeten, inovatif dan berkarakter.
2. Untuk menambah sumber referensi terkait hal-hal untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan.
3. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi salah satu pertimbangan dan salah satu acuan pedoman pada diri mahasiswa untuk dapat menghadapi atau menjalani proses perkuliahan yang baik.

4. Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan harus lebih memperhatikan faktor-faktor yang mampu meminimalisir tingkat stres pada perkuliahannya.
5. Semoga dapat menjadi referensi bagi yang ingin membahas mengenai tingkat stres pada mahasiswa.
6. Untuk melakukan penelitian lebih lanjut agar peneliti selanjutnya mencoba menggunakan variabel- variabel lain yang terbukti mampu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. karena terlihat dari pengaruh langsung bersama-sama motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan pengaruh bersama-sama sebesar 49% dan sisanya 51% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.