

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Derajat stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung dalam proses penyusunan UP cenderung tinggi. Hal ini semakin ditunjang dengan adanya kecenderungan *locus of control* eksternal yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi. Dengan kata lain semakin eksternal *locus of control* mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, maka semakin besar derajat stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun UP.
2. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, Bandung yang menghayati derajat stres tinggi juga menghayati respon stres fisiologis, kognisi, emosi, dan sosial yang tinggi pula. Hal ini berarti semakin sering respon fisiologis, kognisi, emosi, dan sosial yang dialami, maka semakin tinggi pula derajat stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun UP.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

1. Penelitian serupa dapat dilakukan dengan menambah *variable* lain, misalnya coping stres, sehingga dapat memberi solusi dari stres yang dialami dalam menyusun UP.

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberi informasi bagi Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, dan mahasiswa yang sedang menyusun Usulan Penelitian mengenai stres dan respon stres yang akan dihadapi ketika menyusun UP. Dengan mengetahui informasi tersebut, diharapkan dapat mengurangi derajat stres yang dihayati mahasiswa pada saat menyusun UP dan mampu menyelesaikan UP tepat waktu.