

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Bandung, dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan tingkat stres akademik, dengan nilai korelasi  $r = 0,229$  dan  $p < 0,001$ .

Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam stres akademik.

Hasil ini mendukung teori bahwa kesejahteraan spiritual dapat berperan sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual melalui kegiatan keagamaan, refleksi diri, dan pendekatan nilai-nilai hidup yang bermakna agar dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik.
2. Bagi pihak universitas, disarankan untuk memperkuat aspek spiritual mahasiswa dengan menambah mata kuliah AIK (Agama Islam dan Kemuhammadiyah) yang semula hanya diberikan pada semester 1 hingga 3, menjadi tersedia di setiap semester. Hal ini dapat menjadi salah satu upaya dalam membantu menangani stres akademik mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperdalam faktor kesejahteraan spiritual yang belum diketahui.