

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada hasil uji wilcoxon *signed test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara manajemen waktu pada model perkuliahan tatap muka (luring) dengan manajemen waktu pada model perkuliahan jarak jauh (daring).
2. Berdasarkan uji korelasi antara manajemen waktu pada model perkuliahan luring dengan tingkat beban kerja mental diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,342. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu pada model perkuliahan luring mempunyai korelasi negatif yang lemah dan signifikan terhadap tingkat beban kerja mental.
3. Pada uji korelasi antara manajemen waktu pada model perkuliahan daring dengan beban kerja mental didapatkan koefisien korelasi sebesar -0,733. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu pada perkuliahan daring mempunyai korelasi negatif yang kuat dan signifikan terhadap tingkat beban kerja mental.

## **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dengan cara mengelola waktu secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan utama mahasiswa dalam berbagai model perkuliahan untuk mengurangi tingkat beban kerja mental tinggi yang bisa menyebabkan kelelahan, penurunan prestasi akademik bahkan stres.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengetahui secara lebih lanjut hubungan manajemen waktu terhadap tingkat beban kerja mental pada mahasiswa dengan menggunakan metode analisis lainnya seperti analisis regresi dan bisa menggunakan populasi yang lebih luas lagi.