

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *Implementasi Manajemen Waktu terhadap Pengelolaan Stres Pengurus Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon*, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Kemampuan mengatur waktu berpengaruh penting terhadap stabilitas emosional dan psikologis pengurus organisasi. Manajemen waktu yang baik membantu pengurus menyeimbangkan tanggung jawab akademik, kegiatan organisasi, dan kebutuhan pribadi. Pengurus yang mampu menetapkan tujuan, mengatur prioritas, menyusun jadwal, serta disiplin dalam menjalankannya, lebih tenang dan produktif menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu tidak hanya meningkatkan efisiensi, tetapi juga menjadi faktor utama dalam menurunkan tingkat stres.
- b. Selain itu, pengelolaan stres di kalangan pengurus LPM FatsOeN yang melibatkan regulasi diri, dukungan sosial, serta keseimbangan hidup. Para pengurus tidak menghindari stres, melainkan mengelolanya melalui strategi positif seperti pengaturan waktu realistis, refleksi diri, dan saling membantu antaranggota. Dengan demikian, stres dipandang bukan sebagai hambatan, melainkan bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus aktivis organisasi.
- c. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan adanya kesinambungan antara implementasi manajemen waktu dan pengelolaan stres. Semakin baik individu mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Manajemen waktu yang disiplin, fleksibel, serta didukung lingkungan sosial positif terbukti menjadi kunci keberhasilan pengurus LPM FatsOeN dalam menjaga keseimbangan antara produktivitas akademik, tanggung jawab organisasi, dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

B. Saran

1. Saran untuk LPM FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Lembaga Pers Mahasiswa FatsOeN diharapkan terus memperkuat budaya organisasi yang mendukung keseimbangan antara kinerja dan kesehatan mental anggotanya. Penting bagi pengurus untuk memperhatikan manajemen waktu secara kolektif, seperti menyusun jadwal kegiatan organisasi secara terstruktur dan realistis agar tidak berbenturan dengan jadwal akademik. Selain itu, LPM FatsOeN dapat mengadakan pelatihan atau *coaching session* mengenai time management, pengendalian stres, dan kerja sama tim untuk membangun lingkungan kerja yang lebih efisien dan suportif.

LPM FatsOeN juga disarankan untuk memperkuat sistem komunikasi internal agar setiap anggota merasa didengar dan memiliki ruang untuk berbagi beban kerja. Kepedulian antaranggota bukan hanya membantu menurunkan stres individu, tetapi juga meningkatkan semangat kolektif dan produktivitas organisasi. Dengan demikian, LPM FatsOeN dapat menjadi contoh lembaga mahasiswa yang tidak hanya berprestasi secara akademik dan jurnalistik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental seluruh pengurusnya.

2. Saran untuk Jurusan dan Kampus

Pihak jurusan dan kampus diharapkan dapat memberikan dukungan nyata terhadap keseimbangan kehidupan akademik dan organisasi mahasiswa. Salah satu bentuknya adalah dengan menyediakan bimbingan konseling yang mudah diakses, khususnya bagi mahasiswa aktif yang memiliki beban organisasi tinggi. Jurusan juga dapat mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan stres dalam kegiatan akademik atau program pembinaan mahasiswa. Dengan demikian, kampus dapat berperan langsung dalam membentuk karakter mahasiswa yang tangguh, disiplin, dan mampu mengelola tekanan dengan bijak.

Selain itu, kampus perlu memberikan ruang dialog yang lebih luas antara pihak birokrasi dan organisasi mahasiswa. Kegiatan organisasi seperti yang dijalankan oleh LPM FatsOeN sering kali menjadi wadah penting bagi

mahasiswa untuk mengasah kemampuan kepemimpinan dan komunikasi. Oleh karena itu, dukungan berupa kebijakan yang fleksibel terhadap mahasiswa berorganisasi, misalnya dalam hal jadwal kuliah atau tugas, akan membantu menciptakan keseimbangan antara prestasi akademik dan pengembangan diri mahasiswa.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas fokus penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai lembaga mahasiswa, sehingga hasilnya dapat menggambarkan kondisi yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian mendatang dapat memanfaatkan metode campuran (*mixed methods*), dengan menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, untuk memperoleh data yang lebih mendalam sekaligus terukur. Dengan pendekatan tersebut, hubungan antara manajemen waktu dan pengelolaan stres dapat diukur secara statistik, sehingga memperkuat validitas temuan penelitian.

Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi stres mahasiswa, seperti dukungan keluarga, motivasi intrinsik, atau penggunaan teknologi dalam manajemen waktu. Kajian yang lebih luas akan membantu memperkaya literatur tentang kesejahteraan mahasiswa di era digital, sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan strategi bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan tinggi.