

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh serta pembahasan terhadap hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa/i angkatan 2016 program studi S1 Manajemen di STIE Yasa Anggana Garut dengan rentang usia 21 hingga 23 tahun yang termasuk ke dalam kategori remaja akhir. Selain itu, responden pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan berjumlah 75 orang (66,4%).
- b. Risiko penularan COVID-19 pada subjek penelitian didominasi oleh risiko rendah sebanyak 60 orang (53,1%), kemudian risiko sedang sebanyak 52 orang (46%), dan risiko berat sebanyak 1 orang (0,9%).
- c. Tingkat ansietas pada subjek penelitian didominasi oleh ansietas ringan berjumlah 64 orang (56,6%), kemudian ansietas sedang berjumlah 47 orang (41,6%), dan ansietas berat berjumlah 2 orang (1,8%).
- d. Terdapat hubungan antara risiko penularan COVID-19 dengan tingkat ansietas pada subjek penelitian.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa/i STIE Yasa Anggana

Bagi mahasiswa/i STIE Yasa Anggana diharapkan menerapkan upaya pencegahan penularan COVID-19 dalam kehidupan sehari-hari untuk meminimalisir risiko penularan COVID-19 dan tingkat ansietas. Risiko penularan yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa/i STIE Yasa Anggana adalah bepergian ke luar rumah dan menyentuh barang yang telah disentuh orang lain. Baik bepergian ke luar rumah maupun menyentuh barang merupakan hal yang tidak bisa dihindari sehingga untuk mencegah penularan COVID-19 dapat dilakukan dengan cara lain seperti membatasi penggunaan transportasi umum, mencuci tangan secara rutin sebelum dan setelah sampai lokasi, menjaga jarak, senantiasa membawa handsanitizer, segera merendam baju, mandi, dan senantiasa menjaga imunitas diri.

Untuk pencegahan dengan menggunakan masker, mahasiswa/i STIE Yasa Anggana telah melakukan hal tersebut dengan baik. Tingkat ansietas (kecemasan) pada mahasiswa/i STIE Yasa Anggana adalah ansietas ringan yang kemudian diikuti dengan ansietas sedang yang persentasenya yang tidak berbeda jauh. Untuk mengatasi ansietas tersebut mahasiswa/i diharapkan dapat melakukan beberapa hal berikut ini yaitu mengikuti perkembangan informasi dari sumber terpercaya, menjaga gaya hidup sehat, menjaga kebersihan diri, memakan makanan bergizi, hindari penggunaan alkohol dan obat-obatan, menjaga hubungan sosial, melakukan aktivitas produktif, rekreasi, dan istirahat secara seimbang.

V.2.2 Bagi STIE Yasa Anggana

Bagi STIE Yasa Anggana diharapkan meningkatkan kegiatan konseling untuk menjaga kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa/i dan meningkatkan kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pencegahan untuk menurunkan penularan COVID-19. Edukasi kesehatan mental kasih dapat diberikan dengan memfungsikan konsultasi dengan pembimbing akademik secara daring untuk mengetahui kondisi akademik serta kesehatan mental mahasiswa. Konsultasi mengenai cara mengelola ansietas juga diperlukan agar ansietas pada mahasiswa/i tidak meningkat. Mayoritas tingkat risiko penularan serta ansietas yang ringan pada mahasiswa/i dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk melakukan transisi pembelajaran dari daring menuju luring sembari tetap memperhatikan upaya pencegahan dengan sosialisasi mengenai gejala dan cara mencegah penularan infeksi COVID-19. Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk pembaharuan metode atau rencana kegiatan pembelajaran di STIE Yasa Anggana selama masa pandemi COVID-19.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti ruang lingkup yang lebih luas, seperti pada satu institusi pendidikan atau institusi lain seperti rumah sakit, kepolisian, dan militer.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang risiko penularan COVID-19 dengan tingkat ansietas pada kelompok masyarakat yang lain, seperti pada kelompok masyarakat dengan risiko tinggi (tenaga kesehatan, pegawai bank, polisi, tentara)

- c. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti faktor presipitasi ansietas yang lain, yaitu perubahan situasi dari segi pendidikan atau kesehatan atau ekonomi.
- d. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang risiko penularan COVID-19 dengan distress psikologis yang lain, seperti tingkat depresi.