

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian yang sudah dilakukan dengan melibatkan 117 responden mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta, ditemukan hubungan antara tingkat stres akademik dengan mekanisme koping pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menyimpulkan bahwa:

- a. Gambaran karakteristik responden, dari total 117 sampel didapatkan hasil bahwa rata-rata responden berusia 20,75 tahun. Usia minimal responden 18 tahun dan usia maksimal 23 tahun. Jenis kelamin mayoritas oleh 96 responden (82,1%) dengan jenis kelamin perempuan. Program studi mayoritas terdapat 31 responden (26,5%) dengan program studi S1 Kesehatan Masyarakat. Tahun angkatan mayoritas terdapat 56 responden (47,9%) dengan tahun angkatan 2020. Tinggal dengan siapa mayoritas terdapat 86 responden (73,5%) yang tinggal dengan keluarga.
- b. Gambaran stres akademik pada penelitian ini cenderung berada di ambang batas antara stres ringan dengan skor minimum 30 dan berat dengan skor maksimum 61 dengan rata-rata skor 44,75 dan median 44.
- c. Gambaran mekanisme koping pada penelitian ini cenderung memiliki mekanisme koping yang rendah dengan skor minimum 51 dan tinggi dengan skor maksimum 104 dengan rata-rata skor yang sedikit di atas 76 (76,09) dan median yang tepat di 76.
- d. Hasil analisis korelasi Pearson menggambarkan terdapatnya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan mekanisme koping pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta ditandai dengan p -value <0.001 . Dengan korelasi -0.638 menunjukkan ada hubungan yang kuat. Ketika mekanisme koping meningkat, tingkat stres akademik cenderung menurun, dan ketika mekanisme koping menurun, tingkat stres akademik cenderung meningkat.

V.2 Saran

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa bisa memahami pentingnya tingkatan mekanisme koping adaptif seperti semangat dalam pembelajaran, berusaha memecahkan masalah dan meminta saran kepada orang lain, dan melakukan hal positif lainnya, dan dengan mencari dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta individu yang signifikan dalam hidup mereka. Jika menghadapi masalah atau stres, mahasiswa dapat menceritakan kepada orang-orang yang dipercayainya seperti keluarga atau teman dekat. Dengan berbagi perasaan dan meminta saran dapat membantu meredakan beban pikiran dan mengurangi tingkat stres akademik yang dialami serta dapat melakukan manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas akademik.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai dasar untuk mempromosikan kesehatan dengan fokus pada mekanisme koping. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumber referensi pelayanan kesehatan dalam penanganan permasalahan kesehatan saat ini terutama pada mahasiswa.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi institusi pendidikan untuk menambah studi kepustakaan, pengembangan kurikulum, bentuk *screening* kepada mahasiswa, serta intervensi mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan mekanisme koping pada mahasiswa khususnya mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dan sebagai acuan bagi konselor kesehatan mental mahasiswa dalam mencegah dan menanggulangi mekanisme koping maladaptif. Untuk mengatasi masalah di program studi telah diberikan dosen PA pembimbing akademik serta konselor di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa memperluas data dasar yang terkait dengan hubungan tingkat stres akademik dengan mekanisme koping pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dan perluaskan variabel maupun sasaran penelitian secara menyeluruh. Terdapat beberapa aspek variabel lain yang akan dijadikan saran bagi peneliti berikutnya, seperti faktor lingkungan sekitar yang mengakibatkan terjadinya stres pada mahasiswa di lingkungan kampus.