

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai Analisis Perbandingan Strategi koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai Rerata skor Strategi koping pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas adalah 82.15 dengan dimensi *Emotion-Focused Coping* menjadi dimensi paling banyak dipilih oleh responden dalam mempengaruhi stres akademik dengan Rerata skor 40.12
2. Nilai Rerata skor stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas adalah 51.79 dengan dimensi tuntutan perkuliahan dan ujian menjadi dimensi paling banyak dipilih oleh responden dalam mempengaruhi stres akademik dengan Rerata skor 20.72
3. Hasil analisis Perbandingan Strategi koping pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara strategi koping pada 4 kelompok angkatan yang menjadi sampel penelitian dengan nilai *p - value* 819.
4. Hasil analisis Perbandingan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara stres akademik pada 4 kelompok angkatan yang menjadi sampel penelitian dengan nilai *p - value* 464.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi mahasiswa dalam mengelola stres. Mahasiswa dapat mempelajari keterampilan manajemen waktu, teknik relaksasi, serta mencari bantuan atau bimbingan akademik untuk mengurangi stres terkait perkuliahan dan ujian. Selain itu, penting bagi mereka untuk membangun jaringan dukungan sosial melalui interaksi dan komunikasi yang efektif dengan teman, dosen, dan keluarga, guna memperoleh dukungan emosional dan praktis dalam menghadapi tantangan akademik.

2. Bagi pihak fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan acuan informasi dalam menetapkan pengelolaan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa keperawatan. Fakultas disarankan untuk mengembangkan program-program dukungan psikologis dan akademik. Program ini bisa mencakup pelatihan keterampilan manajemen stres, lokakarya koping adaptif, dan bimbingan akademik yang fokus pada strategi pengelolaan waktu dan teknik belajar efektif. Selain itu, peningkatan akses ke layanan konseling dan penyediaan sesi pendampingan personal bagi mahasiswa dapat membantu mereka mengembangkan koping yang lebih adaptif dan mengurangi dampak negatif stres akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian pada aspek-aspek lain selain strategi koping dalam menghadapi stres akademik pada

mahasiswa dan bagi peneliti selanjutnya juga disarankan mampu memberikan intervensi bagi responden dalam mengelola stres akademik yang sering dialami oleh mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjangkau lebih luas baik variabel atau faktor lain yang berkaitan dengan stres akademik dan strategi koping. Seperti bagaimana pengaruh strategi koping dalam menyelesaikan stres akademik.

