

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Survei Penilaian Bentuk Mekanisme Koping Terhadap Penanganan Stres Pada Mahasiswa Universitas Andalas Dalam Menghadapi Tugas Akhir Tahun 2024” didapatkan kesimpulan yaitu:

1. Terdapat lebih dari separuh responden berusia 22 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dan didapatkan hasil bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir universitas andalas mengalami stres lebih banyak daripada mahasiswa yang normal atau tidak mengalami stress.
2. Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, olahraga, menonton TV, *emotional eating*, mendengarkan musik, bermain *game online*, dan tidur terhadap kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Andalas tahun 2024.
3. Tidak dapat diidentifikasi bentuk mekanisme koping yang paling berpengaruh karena tidak ada bentuk mekanisme koping pada penelitian ini yang berhubungan dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

6.2 Saran

1. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan atau mengganti variabel lain yang mungkin lebih relevan, seperti *self-motivation* dan

2. relaksasi sebagai mekanisme koping terhadap penanganan stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian kualitatif untuk menggali lebih dalam terkait mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa terhadap penanganan stres, sehingga bisa ditemukan faktor-faktor yang mungkin tidak terukur secara kuantitatif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres seperti faktor lingkungan, faktor ekonomi, harapan keluarga, manajemen waktu, dan ketidakpastian masa depan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

