

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran stres akademik pada mahasiswa keperawatan universitas andalas dengan 261 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Stres akademik yang di alami mahasiswa keperawatan universitas andalas cenderung tinggi.
2. Dimensi stres akademik mahasiswa keperawatan universitas andalas diurutkan dari yang tertinggi hingga terendah yaitu prilaku dan fisiologis, afektif serta kognitif.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap kondisi stres akademik yang dialami selama proses perkuliahan. Pemahaman mengenai gejala stres, baik secara afektif, fisiologis, kognitif, maupun perilaku, diharapkan dapat membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda stres sejak dini. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga proses belajar tetap berlangsung secara optimal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, temuan mengenai kecenderungan stres akademik mahasiswa keperawatan diharapkan dapat menjadi informasi

tambahan dalam pengembangan proses pembelajaran. Penguatan strategi pembelajaran yang adaptif serta dukungan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terus diupayakan sesuai dengan kebijakan dan sumber daya yang tersedia. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan desain kualitatif atau metode campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Pendekatan tersebut memungkinkan eksplorasi terhadap makna stres, sumber stres yang dominan, respons yang muncul, serta faktor-faktor kontekstual yang belum sepenuhnya tergambar melalui pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian lanjutan diharapkan dapat memperkaya pengembangan keilmuan serta menjadi dasar dalam penyusunan intervensi yang lebih tepat sasaran.

