

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang gambaran tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa Universitas Andalas dalam menghadapi pandemi COVID -19 dengan total sampel 392 orang responden maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir separuh mahasiswa mengalami stres sedang. Stres sedang banyak dialami oleh perempuan, angkatan 2018, fakultas non kesehatan, tinggal dengan orang tua, dan biaya hidup dengan orang tua.
2. Hampir separuh mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat. Kecemasan sangat berat banyak dialami oleh perempuan, angkatan 2019, fakultas non kesehatan, tinggal dengan orang tua, dan biaya hidup dengan orang tua.
3. Hampir separuh mahasiswa mengalami depresi sedang. Depresi sedang banyak dialami oleh perempuan, angkatan 2016 dan 2019, fakultas non kesehatan, tinggal dengan orang tua, dan biaya hidup dengan orang tua.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengemukakan beberapa saran:

1. Bagi Mahasiswa Universitas Andalas

Dari hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa menambah wawasan terkait strategi koping dan meningkatkan strategi koping yang dimiliki terutama dalam menghadapi pandemi COVID-19 karena dengan koping yang baik akan menjadikan mahasiswa mampu menghadapi masalah-masalah yang akan menimbulkan stres, kecemasan, ataupun depresi pada pandemi COVID-19 ini.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada lingkup keperawatan dan disarankan kepada institusi pendidikan terkait untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dengan melakukan intervensi berupa skrining terhadap mahasiswa yang mengalami gangguan mental emosional serta manajemen stres atau konseling.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Seluruh informasi yang telah dibahas dalam penelitian ini diharapkan agar dapat dikembangkan dan dibahas oleh peneliti selanjutnya. Dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor yang menyebabkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 serta melakukan intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan sangat berat pada mahasiswa.