

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas selama pembelajaran tatap muka dimasa pandemi COVID-19 dengan total sampel 165 orang responden maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan (95,8%), dengan rentang usia remaja akhir (95,2%). Sebagian besar mahasiswa berasal profesi ners (63,3%) dengan jenis tempat tinggal yaitu indekos (60,6%).
2. Hampir setengah dari mahasiswa mengalami stres tingkat sedang selama mengikuti pembelajaran tatap muka dimasa pandemi COVID-19. Sangat sedikit mahasiswa yang mengalami stres berat hingga sangat berat.
3. Hampir setengah dari mahasiswa mengalami kecemasan tingkat sedang selama mengikuti pembelajaran tatap muka dimasa pandemi COVID-19. Sangat sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan berat hingga sangat berat.
4. Hampir setengah dari mahasiswa mengalami depresi ringan selama mengikuti pembelajaran tatap muka dimasa pandemi COVID-19. Sangat sedikit mahasiswa yang mengalami depresi berat hingga sangat berat.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk melihat gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas yang mengikuti pembelajaran tatap muka dimasa pandemi COVID-19 dan dapat dijadikan informasi untuk lebih memperhatikan dan menindak lanjuti kondisi psikologis mahasiswanya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam pengembangan penelitian dan dapat melakukan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang menyebabkan adanya stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa agar nantinya dapat diberikan intervensi yang tepat.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sumber refleksi bagi mahasiswa berkaitan dengan tingkat stres, kecemasan dan depresi selama pembelajaran tatap muka dimasa pandemi COVID-19. Diharapkan mahasiswa menerapkan pola hidup sehat, melakukan manajemen stres serta menjaga imunitas tubuh untuk menghindari resiko penularan COVID-19. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengembangkan strategi koping efektif agar dapat mengatasi masalah psikologis ringan hingga sedang, mahasiswa yang mengalami tanda dan gejala berat disarankan untuk segera mencari bantuan seperti psikiater.