

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Secara umum gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan karakteristik jenis kelamin, usia dan latar belakang keluarga sebagian besar teridentifikasi dalam skala tingkatan ringan. Mahasiswa yang memiliki tingkatan stres ringan tersebut didominasi oleh perempuan, berusia 18 – 20 tahun dan memiliki orang tua yang bekerja.
2. Tingkat stres ringan yang dialami oleh mahasiswa tingkat satu D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia ini merupakan *eustress* yang berpengaruh positif terhadap hasil belajar, terbukti 77.2% mahasiswa mendapatkan nilai indeks prestasi sangat memuaskan.

B. Saran

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa D-III Keperawatan UPI mengalami tingkat stres ringan. Tingkatan stres ini harus dipertahankan karena dapat berupa *eustress* yaitu stres yang berdampak positif. Namun, walau tingkat stres dalam rentan ini lebih berdampak positif, tingkat stres ringan ini tetap harus diantisipasi agar tingkatan stres tidak bertambah meningkat. Hal ini dapat menghambat pembelajaran dan menimbulkan gejala-gejala penyakit. Oleh karena itu, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Institusi

Saran bagi pihak institusi agar lebih memperhatikan dan lebih cermat dalam seleksi penerimaan mahasiswa baru dalam program studi D-III Keperawatan ini, sehingga mendapatkan mahasiswa yang berkualitas dan siap dalam menghadapi proses belajar mengajar di D-III Keperawatan UPI. Rekomendasi peneliti adalah dengan memperkuat peran pendamping melalui pembimbing akademik yang sudah diterapkan. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam

mengungkapkan masalah-masalah atau kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menempuh proses akademisi.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan agar mahasiswa mampu menghadapi kondisi dalam proses belajar mengajar di program studi D-III Keperawatan UPI dan dapat menjalaninya tanpa beban serta mahasiswa disarankan agar memperhatikan gejala-gejala stres yang terjadi sehingga tingkatan stres tidak bertambah, selain itu mahasiswa dapat melakukan strategi koping konstruktif yang dapat membantu mahasiswa menangani stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama dengan penelitian ini disarankan untuk meneliti mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres dalam proses belajar mengajar. Penelitian tentang faktor-faktor ini cukup penting karena faktor lain yang dapat berhubungan dengan tingkat stres dalam proses belajar mengajar, tidak hanya jenis kelamin, usia dan latar belakang keluarga.