

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, berusia 18 tahun, serta merupakan mahasiswa tingkat pertama di program studi keperawatan. *teachers stress* 188 (pilihan jawaban setuju dan sangat setuju), *results stress* (210), *tests stress* (218), *studying in grup stress* (167), *peer stress* (126), *time management stress* (126), *self -inflicted stress* (154). Sedangkan, penerapan mekanisme koping yang paling dominan digunakan oleh responden adalah *active emotional coping*.

B. SARAN

Untuk mahasiswa diharapkan dapat menghadapi masalah secara langsung dan mahasiswa dapat menerapkan *active problem coping*. Sehingga tujuan penyelesaian masalah dapat tercapai, dan bukan hanya bertujuan untuk membuat tenang sementara waktu sementara masalah yang ada terus ditunda. Bagi institusi, diharapkan dapat sebagai dasar telaah untuk membimbing mahasiswa dalam memilih tindakan yang tepat untuk mengatasi stres. Sedangkan, bagi penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dalam hal mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik serta intervensi untuk mengatasi stres akademik.