

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mayoritas responden merupakan perempuan dan berada pada rentan usia 18-22 tahun. Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2023 dan mayoritas memiliki uang saku perbulan lebih dari Rp 500.000,00. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang dan konsumsi kopi kekinian mahasiswa keperawatan juga berada pada kategori sedang. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan konsumsi kopi kekinian pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Soedirman dengan  $p\text{-value} = 0,021$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) dan nilai koefisien sebesar 0,162 menunjukkan hubungan yang bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang lemah. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa. Strategi seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, konseling akademik, serta edukasi mengenai batas aman konsumsi kafein perlu diterapkan agar mahasiswa dapat menyeimbangkan antara kebutuhan akademik dan kesehatan tubuh.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan responden mampu mengelola stres akademik dengan cara yang lebih adaptif, seperti melakukan kegiatan relaksasi, olahraga ringan, manajemen waktu belajar, atau berbagi masalah dengan teman dan dosen pembimbing. Konsumsi kopi kekinian sebaiknya dibatasi agar tidak berlebihan, maksimal 1-2,5 cangkir per hari, karena efek kafein dan gula yang tinggi dapat berdampak pada gangguan tidur dan peningkatan kecemasan.

#### **2. Bagi institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pihak fakultas dan program studi keperawatan untuk memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa, misalnya dengan mengoptimalkan

layanan konseling yang sudah tersedia, serta meningkatkan program pelatihan manajemen stres.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode penelitian lain seperti kualitatif atau campuran agar dapat menggali lebih dalam alasan mahasiswa mengonsumsi kopi kekinian ketika stres. Selain itu, dapat juga menambahkan variabel lain seperti pola tidur, durasi belajar, atau kebiasaan hidup sehat untuk melihat pengaruh yang lebih komprehensif.

