

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan berada pada fase dewasa awal (*emerging adulthood*) yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial sehingga memerlukan kemampuan pengelolaan stres yang adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif dalam menghadapi stres, terutama melalui pendekatan spiritual, pemecahan masalah, regulasi emosi, penilaian positif, dan dukungan sosial, dengan pendekatan spiritual sebagai mekanisme koping adaptif yang dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan sumber daya psikologis dan sosial untuk menjaga kestabilan emosi serta mengelola stres dengan cara yang lebih positif.

Mahasiswa keperawatan juga masih menggunakan mekanisme koping maladaptif dalam situasi tertentu, seperti perubahan pola makan, munculnya perasaan tidak berdaya, serta konsumsi kafein secara berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mekanisme koping mahasiswa masih beragam, sehingga diperlukan upaya penguatan mekanisme koping adaptif guna mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa keperawatan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan penggunaan mekanisme koping adaptif secara konsisten dengan mengelola stres melalui penyusunan jadwal belajar yang lebih terstruktur, membagi tugas menjadi target kecil yang realistis, serta mengoptimalkan dukungan sosial dari teman maupun keluarga ketika menghadapi tekanan akademik maupun non akademik. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk lebih memperhatikan respons maladaptif yang muncul saat

mengalami stres, terutama perubahan pola makan dan konsumsi kafein yang berlebihan. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih teratur, membatasi konsumsi kafein maksimal 1-2 kali per hari agar tidak memperburuk kondisi fisik maupun psikologis, serta mencari bantuan dari orang terdekat, dosen pembimbing, maupun layanan konseling apabila stres dirasakan semakin berat.

2. Bagi Institusi

Institusi pendidikan disarankan untuk memperkuat program penguatan coping adaptif melalui edukasi atau pelatihan manajemen stres secara berkala, khususnya terkait manajemen waktu, pengendalian emosi, dan pemecahan masalah. Selain itu, institusi diharapkan dapat mengoptimalkan layanan bimbingan konseling agar mudah diakses, serta mendorong dukungan sebaya dan kegiatan kampus yang mendukung coping adaptif, sehingga penggunaan coping maladaptif pada mahasiswa dapat diminimalkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji secara lebih spesifik jenis stresor yang dialami mahasiswa, baik stresor akademik maupun non akademik, serta menganalisis hubungannya dengan pemilihan mekanisme coping adaptif maupun maladaptif. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi mekanisme coping, seperti tingkat stres, dan dukungan keluarga agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan mekanisme coping pada mahasiswa.