

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian terhadap 123 responden dan hasil telah diperoleh pada bab IV, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Semua responden berasal dari semester 6, jenis kelamin responden mayoritas perempuan
2. Tingkat stres akademik responden mayoritas dalam kategori stres akademik sedang sebanyak 79%, sedangkan tingkat kesehatan mental responden mayoritas dalam kategori kesehatan mental terindikasi terganggu sebanyak 69%
3. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena dengan nilai *P value* sebesar 0,033 ($<0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik. Dosen dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menciptakan suasana

pembelajaran yang mendukung serta terbuka terhadap permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Selain itu, institusi dapat menyediakan layanan konseling atau dampingan psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa untuk membantu mereka dalam mengelola stres akademik. Pelatihan manajemen stres dan *time management* juga dapat menjadi bagian dari program pengembangan diri mahasiswa secara berkala.

5.2.2 Bagi responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, penting bagi para mahasiswa sarjana keperawatan, khususnya yang telah menjadi responden dalam penelitian ini, untuk mulai lebih memperhatikan kesehatan mental. Tuntutan akademik yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, serta tekanan dari lingkungan perkuliahan dapat menjadi pemicu stres yang berdampak langsung pada kondisi psikologis. Oleh karena itu, sangat dianjurkan agar mahasiswa mampu mengenali tanda-tanda stres sejak dini dan tidak mengabaikan perasaan tidak nyaman yang muncul selama menjalani proses perkuliahan.

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan cara-cara sederhana namun efektif untuk mengelola stres, seperti membuat jadwal belajar yang teratur, waktu istirahat yang cukup, berolahraga ringan, serta melibatkan diri dalam kegiatan yang menenangkan pikiran. Menjaga kesehatan mental bukanlah hal yang sepele, melainkan bagian penting dari keberhasilan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan kesadaran ini, diharapkan para

responden dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan menjalani masa perkuliahan dengan kondisi mental yang lebih sehat dan stabil.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti hanya dilakukan pada satu program studi dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, misalnya melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi maupun Universitas lain, agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif ataupun metode campuran (*mixide methods*), sehingga dapat menggali data kuantitatif sekaligus memperdalam pemahaman variabel lain seperti dukungan sosial, strategi coping, faktor kepribadian, atau kondisi lingkungan belajar juga direkomendasikan, guna memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.