BAB V
SIMPULAN DAN REKOMENNDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data mengenai gambaran faktor-faktor penyebab stress pada mahasiswa Diploma III Jurusan Keperawatan Bandung selama pandemi covid-19 terhadap 128 responden yang merupakan mahasiswa Diploma III Jurusan Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung tingkat 1, 2, dan 3 maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dari keempat faktor penyebab stress :

1. Seluruh responden atau 100% mengalami stressor akademik selama pandemi covid-19.
2. Pada umumnya responden atau 94,5% mengalami stressor dari internal selama pandemi covid-19.
3. Pada umumnya responden atau 91,4% mengalami stressor dari lingkungan sosial selama pandemi covid-19..
4. Sebagai besar responden atau 68,8% mengalami stressor keluarga selama pandemi covid-19.

Faktor penyebab stres tertinggi adalah faktor akademik diikuti faktor individu/internal, faktor lingkungan sosial dan faktor keluarga. Didapatkan juga dua stressor terindikasi tinggi yaitu faktor lingkungan dan faktot individu/internal.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Mengacu pada hasil penelitian diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat menggunakan data hasil penelitian ini sebagai dasar dalam membuat tugas pada mahasiswa, sebagai referensi pengembangan pengetahuan dan pengembangan sistem pembelajaran untuk mahasiswa atau civitas akademik.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan pada mahasiswa mengenai faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab stres dengan menghindari apa yang dapat menjadi stressor atau mengendalikan stressor yang dapat menyebabkan stres, seperti melakukan manajemen waktu yang baik dalam mengatur kegiatan sehari-hari, pengaturan waktu yang baik akan berdampak terhadap faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa. Mahasiswa juga disarankan melakukan manajemen stres. Hal tersebut dapat dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan stres.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menunjang penelitian lebih lanjut dengan memperdalam masalah. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas terapi SEFT dan relaksasi dalam menurunkan stres mahasiswa Jurusan Keperawatan Bandung selama pandemi covid-19.