

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang berdasarkan dengan tujuan dari penelitian dan beberapa saran. Saran penelitian ini ditujukan kepada institusi pendidikan, responden dan peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai tingkat stres dan strategi koping mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Universitas 'Aisyiyah Bandung maka dapat disimpulkan bahwa, karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan program studi. Karakteristik responden sebagian besar pada usia 20 tahun sebanyak 65,1%. Jenis kelamin di dominasi perempuan sebanyak 83,9%. Program studi dari responden sebagian besar adalah Sarjana Keperawatan sebanyak 71,8%.

Gambaran tingkat stres pada mahasiswa UNISA selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 sebagian besar mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 73,2%. Strategi koping yang cenderung digunakan mahasiswa UNISA selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 sebagian besar adalah menggunakan strategi koping *Emotional Focused Coping* sebanyak 98%.

B. Saran

Melalui penelitian ini, dapat disampaikan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi beberapa pihak yang berperan dalam penelitian ini:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan evaluasi terhadap sistem pembelajaran daring baik dalam proses belajar mengajar maupun dalam tugas yang diberikan yang dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19.

2. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan agar mahasiswa lebih memperhatikan kondisi stres yang dialami selama sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Mahasiswa dengan kondisi tingkat stres tinggi dan sedang juga disarankan untuk melakukan konsultasi agar mahasiswa dapat beradaptasi dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mengidentifikasi faktor internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan stres serta strategi koping yang digunakan terhadap pengaruh hasil prestasi belajar mahasiswa. Selain hal tersebut, peneliti selanjutnya juga dapat memperluas hasil penelitian, tidak hanya di program studi keperawatan tetapi juga pada program studi lain atau fakultas lain maupun universitas lain. Sehingga semakin komprehensif dan banyak mengungkap wacana baru yang lebih luas.