

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang tinggal di lingkungan pesantren mahasiswa (PESMA), dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden merupakan mahasiswa perempuan dengan usia rata-rata 18 tahun dan belum memiliki pengalaman tinggal di asrama sebelumnya. Sebagian besar tinggal bersama orang tua. Karakteristik ini berperan dalam membentuk pengalaman adaptasi dan potensi stress mahasiswa tingkat awal.
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat 1 mengalami stress akademik sedang. Hal ini menunjukkan adanya tekanan sedang pada mahasiswa dalam menjalani proses belajar di perguruan tinggi yang dipadukan dengan sistem kehidupan di pesantren mahasiswa.
3. Mayoritas responden memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah. Dukungan dari teman sebaya dianggap belum optimal dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan kehidupan asrama.
4. Lingkungan pesantren mahasiswa (PESMA) dinilai oleh sebagian besar responden berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun lingkungan cukup mendukung, masih diperlukan evaluasi untuk menciptakan suasana belajar dan tinggal yang lebih kondusif dan menenangkan secara psikologis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat 1 untuk lebih mengenali dan memahami kondisi stress yang mereka alami, khususnya stres akademik.

Mahasiswa juga diharapkan mampu mencari dukungan sosial secara aktif, seperti menjalin hubungan baik dengan teman, dosen, serta memanfaatkan fasilitas kampus untuk mengurangi beban psikologis.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Diharapkan pihak institusi dan pengelola pesantren mahasiswa (PESMA) dapat menyusun strategi pencegahan dan penanganan stress akademik secara lebih sistematis. Salah satunya dengan memberikan bimbingan akademik dan konseling rutin, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang suportif. Layanan konseling dan mentoring juga perlu ditingkatkan untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa baru.

3. Bagi Pengelola PESMA

Diharapkan dapat melakukan evaluasi terhadap jadwal kegiatan harian mahasiswa, khususnya agar ada keseimbangan antara aktivitas akademik, spiritual, dan waktu istirahat. Peningkatan kualitas lingkungan fisik dan sosial di pesantren mahasiswa (PESMA) juga penting untuk mendorong rasa nyaman, aman, dan saling mendukung antar penghuni asrama. Serta program PESMA dapat disusun secara fleksibel dan disesuaikan dengan program akademik mahasiswa.

4. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga keperawatan, khususnya perawat komunitas dan perawat jiwa, dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa keperawatan tingkat awal yang tinggal di lingkungan pesantren. Perawat dapat menggunakan informasi ini untuk merancang intervensi promotif dan preventif dalam bentuk edukasi manajemen stress akademik, dukungan sosial, serta penguatan

kesehatan mental bagi remaja dan dewasa muda, baik di lingkungan kampus maupun komunitas. Selain itu, hasil ini juga dapat digunakan sebagai dasar pengembangan asuhan keperawatan psikososial pada mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini tidak semua faktor eksternal yang mungkin memengaruhi stress akademik diteliti, seperti latar belakang ekonomi keluarga, riwayat gangguan psikologis sebelumnya, atau pengalaman belajar daring/luring. Faktor-faktor tersebut berpotensi memberi pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress akademik mahasiswa. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan pendekatan kualitatif agar dapat menggali lebih dalam faktor-faktor penyebab stress akademik dan peran lingkungan secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan responden dari institusi atau program studi lain sebagai pembandingan.