

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan menghadapi *Computer Baset Test* (CBT) di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Mahasiswa keperawatan tingkat pertama”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mekanisme Koping menghadapi *Computer Baset Test* (CBT) sebagian besar adalah adaptif. Dibuktikan dari hasil penelitian, diperoleh distribusi sebanyak 75,2% mahasiswa.
2. Mahasiswa sebagian besar tidak mengalami kecemasan. Dibuktikan dari hasil penelitian, diperoleh distribusi sebanyak 65,7% mahasiswa.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan menghadapi *Computer Baset Test* (CBT) di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Mahasiswa keperawatan tingkat pertama dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Perlunya persiapan mental dalam menghadapi CBT dan menguasai materi yang akan diujikan dan ketenangan emosional dalam menghadapi soal, misalnya menyediakan waktu untuk belajar secara berkelompok.

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Saran yang dapat diberikan adalah mengalokasikan waktu kepada mahasiswa untuk latihan simulasi CBT, berdiskusi tentang tips sukses menghadapi CBT, dan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan metode yang lain yaitu dengan wawancara atau melakukan pengukuran

objektif terkait kecemasan dalam menghadapi CBT, seperti tekanan darah, nadi, dan respirasi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA