

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan:

1. Mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping stress*
2. Mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mengalami prokrastinasi tingkat sedang
3. Adanya hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Mahasiswa disarankan untuk mempertahankan strategi *coping* adaptif seperti berpikir positif dan tetap beraktivitas di tengah *stress*, serta mengembangkan *coping* aktif melalui perencanaan, manajemen waktu, dan dukungan sosial. Pendekatan ini dapat meningkatkan ketahanan terhadap tekanan akademik.
 - b. Penting bagi mahasiswa untuk menghindari prokrastinasi dengan mengutamakan tanggung jawab akademik dan membuat skala prioritas. Waktu bersama teman atau keluarga memang penting, namun belajar dan menyelesaikan tugas seharusnya menjadi prioritas utama demi mendukung kesuksesan akademik

2. Bagi Instansi

Instansi disarankan untuk menyediakan program pengembangan keterampilan *coping* bagi mahasiswa, seperti pelatihan manajemen *stress* dan manajemen waktu. Selain itu, penting untuk memperkuat layanan konseling dan menciptakan lingkungan akademik yang suportif guna mendukung kesehatan mental dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan *coping stress* mana yang paling efektif dalam menurunkan prokrastinasi dengan melakukan uji perbedaan antara kelompok yang menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.