

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini adalah :

1. Kecenderungan stres yang dialami oleh mahasiswa STIKES Jenderal A. Yani tingkat I terbanyak berada pada kategori tingkat kecenderungan stres berat
2. Mekanisme koping terbanyak yang digunakan oleh mahasiswa adalah mekanisme koping berfokus masalah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas dapat disarankan hal-hal berikut ini :

1. Untuk mahasiswa, mahasiswa hendaknya menerapkan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi masalah.
2. Untuk Institusi Pendidikan
 - a. Hendaknya institusi memberikan bimbingan, konseling dan masukan kepada mahasiswa tentang mekanisme koping mana saja yang tepat digunakan ketika mahasiswa mengalami stres.

- b. Hendaknya memodifikasi dan menciptakan suasana pembelajaran yang tepat dimana nantinya dapat menurunkan terjadinya stres pada mahasiswa serta meningkatkan semangat belajar mahasiswa.

STIKES PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA