

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan stres akademik dan *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mayoritas jenis kelamin perempuan 75,65%, dengan usia 17-25 tahun 83,3%, angkatan profesi ners 21 sebanyak 64,4%, dan tinggal di kos atau kontrakan 74,4% mahasiswa.
2. Sebagian besar mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merasakan stres akademik tingkat sedang dengan jumlah 64,4% mahasiswa.
3. Sebagian besar mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki *emotional resilience* tingkat sedang dengan jumlah 42,2% mahasiswa
4. Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional resilience* pada mahasiswa profesi ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan *p-value* 0,006, dengan koefisien korelasi negatif sebesar (-0,396) tingkat keeratan dalam kategori lemah.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa profesi ners
Mahasiswa profesi ners disarankan dapat mengelola stres dengan menstabilkan serta mengoptimalkan suatu dukungan yang dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan emosional.
2. Bagi institusi pendidikan
Perlu dilakukannya identifikasi stres, dan mengoptimalkan bimbingan akademik untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa profesi ners.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menggunakan metode penyebaran kuesioner secara langsung untuk memudahkan dan mempercepat dalam pengambilan data. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan skala kuesioner yang terbaru khusus untuk *emotional resilience* atau ketahanan emosional dan dapat mengendalikan faktor pengganggu pada *emotional resilience* seperti lingkungan, regulasi emosi, dukungan sosial dan pengalaman hidup.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA