

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian Analisa Tingkat stres, ansietas dan depresi pada mahasiswa S1 keperawatan reguler yang mengerjakan skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dari 61 responden didapatkan hasil bahwa :

1. Tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan reguler tingkat akhir di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto mayoritas mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 50 mahasiswa (82%).
2. Tingkat ansietas mahasiswa S1 Keperawatan reguler tingkat akhir di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto setengah mahasiswa mengalami ansietas berat sebanyak 31 mahasiswa (50,8%)
3. Tingkat depresi mahasiswa S1 Keperawatan reguler tingkat akhir di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto sebagian besar mahasiswa mengalami depresi sedang sebanyak 46 mahasiswa (75,4%)

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa S1 Keperawatan

Diharapkan mahasiswa dapat mencari solusi agar kesehatan mental tetap terjaga saat mengerjakan skripsi, seperti *sharing* dengan teman, mengerjakan skripsi sedikit-sedikit tapi sering atau memberikan *self reward* setiap kita selesai mencapai target yang kita tentukan.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, seperti memberikan semangat, memotivasi agar mahasiswa bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah variabel lainnya, memberikan terapi untuk menurunkan stres, ansietas dan depresi yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi

