

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk mengeksplorasi strategi *coping* mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan dalam menghadapi stres akademik di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Hasil penelitian menghasilkan lima tema, yaitu bentuk-bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat pertama, strategi *coping* yang digunakan mahasiswa, proses penerapan strategi *coping* dalam mengelola stres akademik, faktor yang memengaruhi pemilihan strategi *coping* pada Mahasiswa tingkat pertama, serta makna dan dampak penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa tingkat pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami stres akademik akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan. Untuk mengelola stres tersebut, mahasiswa menerapkan berbagai strategi *coping* melalui upaya mengatasi kesulitan belajar, mengelola emosi, serta memanfaatkan dukungan sosial. Pemilihan strategi *coping* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Penerapan strategi *coping* memberikan dampak positif, yaitu membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, lebih mampu memahami materi, lebih mudah menyelesaikan tugas, serta lebih siap menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, strategi *coping* berperan penting dalam membantu mahasiswa

tingkat pertama mengelola stres akademik dan beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengenali sumber stres akademik yang dialami sejak dini serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan manajemen waktu, memperluas dukungan sosial, dan memanfaatkan sumber belajar yang tersedia agar dapat mengelola stres akademik secara lebih efektif.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan bagi mahasiswa tingkat pertama, seperti program adaptasi akademik, pelatihan manajemen stres, konseling, dan penguatan dukungan psikologis. Selain itu, institusi perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih suportif untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai strategi *coping* mahasiswa dengan melibatkan partisipan yang lebih beragam, baik dari program studi maupun institusi yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai

bentuk intervensi atau program pengelolaan stres akademik guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

