

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dampak di sektor pendidikan yang di timbulkan dari kebijakan PSBB yang sedang dilakukan oleh pemerintah yaitu seluruh mahasiswa diminta belajar dirumah, kampus mulai menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh atau secara online atau didaringkan. Covid 19 tidak hanya menyerang terhadap kesehatan fisik namun juga menyerang kesehatan psikologis. Keadaan ini membuat individu merasa terganggu kesehatan psikologisnya seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan serta berdampak psikosomatis lainnya. Psikosomatis adalah penyakit fisik disebabkan oleh tekanan psikologis yang dapat berasal dari stressor/sumber stress seperti lingkungan sosial sehingga membentuk kecemasan yang memengaruhi fungsi tubuh. Banyaknya informasi yang menjelaskan bahwa COVID-19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih, Kecemasan terhadap kematian yang berlebih akan menimbulkan gangguan fungsi emosional seperti neurotisma, depresi, dan gangguan psikosomatis. Beberapa dampak psikologis yang dialami mahasiswa terhadap proses pembelajaran selama COVID-19 diantaranya kecemasan, stress, dan depresi ini yang menjadikan proses pembelajaran mahasiswa terganggu. Faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran terbagi menjadi dua yaitu faktor internal (keadaan jasmani, keadaan fungsi jasmani, psikologis) dan faktor eksternal (lingkungan, materi yang dipelajari, pengajar/guru).

#### **B. Saran**

1. Jurnal ini bisa menambah wawasan dan referensi mahasiswa mempersiapkan diri dalam menghadapi proses pembelajaran pada masa pandemi atau krisis kesehatan lainnya tentang dampak psikologis.
2. Jurnal ini dapat digunakan perguruan tinggi untuk mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi proses pembelajaran pada masa pandemi melalui daring dan mengurangi efek psikologis dari pembelajaran melalui sistem daring.
3. Jurnal ini dapat digunakan mahasiswa untuk mengendalikan dampak psikologis yang dapat mengganggu proses pembelajaran mahasiswa dan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi dampak psikologis dengan mengikuti kegiatan

yang positif untuk mengalihkan perhatian mereka agar terhindar dari dampak psikologis yang mungkin akan dihadapi.

4. Jurnal ini dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian dalam ruang lingkup yang sama dalam mengembangkan media pembelajaran yang dapat mengurangi tingkat stress pada mahasiswa di masa krisis kesehatan.