

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten Pasca Pandemi Covid-19 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia diperoleh hasil penelitian rata-rata usia responden 20 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 79,6%.
2. Tingkat Stres pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten mendapatkan hasil penilaian stres normal sebanyak 74,1%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Adaptasi pembelajaran pasca pandemi Covid-19 menimbulkan stres dan memberi dampak yang negatif pada mahasiswa. Maka dari itu, diharapkan mahasiswa mampu menghadapi masalah-masalah yang akan menimbulkan stres, kecemasan, ataupun depresi pasca pandemi Covid-19 dan mampu mengelola stres dengan baik.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Institusi dapat melakukan evaluasi program pembelajaran secara berkala sehingga proses pembelajaran dapat dipersiapkan dengan baik oleh dosen maupun mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain dan mengembangkan instrument yang ada.