

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun sebanyak 57 orang, berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 orang, dan berasal dari tingkat 2 prodi S1 Ilmu Keperawatan sebanyak 69 orang, IPK rata-rata responden berada pada rentang 3,55 menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten didominasi oleh perempuan usia muda dengan capaian akademik yang baik.
2. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *mindfulness* dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 52,7% atau sebanyak 98 orang, yang mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menyadari dan mengelola pikiran serta emosi secara sadar dalam menghadapi tuntutan akademik.
3. Mayoritas responden menunjukkan tingkat stres akademik dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 39,8% atau sebanyak 74 orang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan namun masih berada dalam batas yang dapat dikelola selama proses pembelajaran.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan tingkat stres akademik dengan nilai p-value sebesar $0,00 < 0,05$, dengan nilai korelasi -0,363 yaitu kategori sedang, artinya semakin tinggi *mindfulness*, semakin kecil pula tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *mindfulness* secara aktif melalui latihan meditasi, refleksi diri, atau teknik relaksasi yang terstruktur. Peningkatan *mindfulness* ini dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik, meningkatkan fokus dan konsentrasi saat belajar, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan dan praktik klinik keperawatan. Mahasiswa juga disarankan untuk memanfaatkan dukungan teman sebaya atau kelompok belajar sebagai sarana koping yang positif.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada anak, terutama terkait tekanan akademik dan praktik klinik. Dorongan, motivasi, dan pemahaman terhadap kondisi psikologis mahasiswa dapat membantu mereka menghadapi stres secara lebih efektif. Orang tua juga dapat mendorong anak untuk mengikuti kegiatan yang meningkatkan mindfulness, seperti olahraga, meditasi ringan, atau aktivitas kreatif yang menenangkan

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memperhatikan pengembangan aspek psikologis mahasiswa melalui program pembinaan kepribadian, konseling, dan penguatan kemampuan mindfulness. Selain itu, institusi dapat mengadakan workshop atau pelatihan manajemen stres, meditasi, dan teknik relaksasi untuk membantu mahasiswa menghadapi beban akademik, praktik klinik, dan tuntutan studi secara lebih optimal. Institusi juga disarankan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, sehingga mahasiswa dapat fokus saat mengikuti perkuliahan maupun praktik klinik

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi penelitian agar mencakup mahasiswa keperawatan dari berbagai institusi pendidikan atau program studi berbeda, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, strategi koping, beban akademik, kondisi psikologis, dan lingkungan praktik klinik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan variabel pengganggu dan memodifikasi instrumen penelitian agar lebih spesifik dan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian, sehingga hasil pengukuran menjadi lebih akurat.