

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stres dalam pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat I prodi D-III Keperawatan ITSK dr.Soepraoen yaitu hampir seluruh (65 responden atau 81%) mahasiswa dalam kategori tingkat stres sedang, dan sebagian kecil (2 responden atau 3%) dalam kategori berat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai promosi kesehatan untuk menangani atau mengurangi stres dalam pembelajaran daring pada mahasiswa.

5.2.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi responden tentang gambaran tingkat stres dalam pembelajaran daring dan bisa menerapkan Teknik Self Talk Positive untuk mengurangi stres.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya tentang stres dalam pembelajaran daring, serta dapat menjadi referensi yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achaya, (2020). Stress In Students After Lockdown Due to Outbreak of Corona Virus (COVID-19). *Purbanchal University: Kathmandu*.
- Anggarawan, (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka dan Pembelajaran Online Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Manajemen, Teknik Informatika, dan Rekayasa Komputer*, Volume 18(2), 339-346.
- Arief & Lucia, (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Atziza R., (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stress dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, Volume 2, pp. 317-320.
- Bao, et al (2020). 2019-nCov Epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. *Correspondence*, Volume 395, p. 10224.
- Cahaya. & Dian., (2019). Instrumen "Perceived Stress Scale" Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*.
- Cahyono H., (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, Volume 1(1).
- Dewi, K. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip
- El Ansari., (2014). Food and Mental Health: Relationship between Food and Perceived Stress and Depressive Symptoms among University Students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, Volume 22.
- Fatima. & Raj., (2020). *Stress in Students After Lockdown Due to COVID-19 Threat and the Effect of Attending Online Class*.
- Fauziyyah, R. & Citra, A. R., 2021. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemic Covid-19. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, p. 113.
- Galambos et al., (2013). Who Sleeps Best? Longitudinal Patterns and Covariates of Change in Sleep Quantity, Quality, and Timing across Four University Years. *Behavioral Sleep Medicine*, Volume 11.

- Gaol, (2016). *Teori Stress: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>
- Gusti Yuli Asih et al., (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press, p. 100.
- Halima, (2020). Efektifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Saman 1 Lambandia.
- Hamzah & Rahmawati, (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Volume 4(2), pp. 59-67.
- Harahap, (2020). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di masa Covid-19. Volume 5.
- Hartaji, (2012). Motivasi Berpretasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Ida Rosida., (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika. *State Islamic University of Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*.
- Kemendikbud RI., (2014). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. Available at: <http://kemdikbud.go.id/kemdikbud/sites/deafult/files/UUPT-12-thn2012.pdf>
- Kemenkes RI., (2019). *Apa Saja Gejala Stress*. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres>
- Kumar, 2011. Job Stress and Job Satisfaction of IT Companies Employees. *Management and Labour Studies*, Volume 36.
- Liu et al., (2020). Prevalence and Predictors of PTSS during COVID-19 Outbreak in China Hardest-Hit Areas: Gender Differences Matter. *Psychiatry Research*.
- Lovell et al., (2015). A Cross-Sectional Investigation of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms and Health-Behavior Participation in Australian University Students. *Nursing and Health Sciences*, Volume 17.
- Martin G. & Pear J., (2015). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Mazo. & Generoso N., (2015). Causes, Effects of Stress, and the Coping Mechanism of the Bachelor of Science in Information Technology Students in A Philippine University. *Journal of Education and Learning*, Volume 9.
- Moh Muslim., (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, Volume 23(2), pp. 192-201.
- Musabiq S. & Karimah L., (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 20(2), p. 74.
- Nurseffi Dwi, (2018). 8 Kegiatan Menghilangkan Stres. Available at: <https://m.liputan6.com/bisnis/read/3609264/8-kegiatan-ini-bisa-menghilangkan-stres>
- Notoatmodjo, (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Nursalam, (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. 4 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwanto et al, (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, Volume 2(1), pp. 1-12.
- Sherien S. & Nurliana C., (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Volume 7(2), 248-256.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Stoliker, B.E. & Lafreniere, K.D., (2015). The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students Educational Experience. *College Student Journal*, Volume 49.
- Thakur. & Jain., (2020). Covid-19 Suicides: A Global Psychological Pandemic. *Brain, behavior, and immunity*, Volume 88, pp. 952-953.