

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa faktor demografik penyebab prolonged stress adalah status mahasiswa didapatkan hampir seluruhnya yang mengalami prolonged stress ringan sampai sedang adalah mahasiswa regular sejumlah 252 orang (90.3%), faktor personal adalah status pernikahan didapatkan bahwa hampir setengah responden sejumlah 150 orang (53.7%) yang mengalami *prolonged stress* pada kategori rendah sampai sedang adalah responden yang belum menikah, faktor organisasi penyebab prolonged stress adalah dukungan lembaga didapatkan lebih dari setengah responden sejumlah 171 orang (61.3%) yang merasakan dukungan cukup dari lembaga mengalami *prolonged stress* dalam kategori ringan sampai sedang. Dan faktor dominannya adalah status mahasiswa sebagai mahasiswa regular atau tugas/ijin belajar.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas disarankan kepada :

5.2.1 Mahasiswa

Mahasiswa lebih aktif dalam mencari sistem dukungan sosial seperti dengan melibatkan keluarga, orang tua, teman, atau saudara supaya dapat membagi perasaan atau tekanan yang dirasakan sebagai stressor sehingga tidak menimbulkan stress berkepanjangan dan lebih siap menerima keadaan melalui perubahan sistem pembelajaran yaitu daring

5.2.2 Lembaga

Lembaga mempertahankan konsistensinya dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa bahkan meningkatkan layanan untuk memudahkan proses pelaksanaan pembelajaran daring seperti menyediakan fasilitas seperti internet, bantuan kuota, menyiapkan SIM pembelajaran yang terintegrasi, menyediakan media pembelajaran yang menarik, dan memberikan motivasi berkelanjutan kepada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Anhusadar, L. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid 19. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v3i1.9609>.
- Bao, W, et all. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education : A case study of Peking University. *March*, 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 4–6. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2203>.
- Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students. *Social Sciences*, 4(4), 1177–1184. <https://doi.org/10.3390/socsci4041177>.
- Gerber, et al. (2013). Burnout and mental health in Swiss Vocational students: the moderating role of physical activity. *Journal of Reasearch on Adolescence*, 25(1), 63-74. DOI: 10.1007/S10912-009-9093-5.
- Goldschmidt, K., & Msn, P. D. (2020). The COVID-19 pandemic : Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, xxxx, 3–5. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.04.013>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia. (2020). *Data COVID-19 Global dan Indonesia*. <https://covid19.go.id/>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2020). Stress and well-being at work: A literature review. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(7), 2721–2736. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>.
- Khan, S. A., & Khan, R. A. (2017). Chronic Stress Leads to Anxiety and Depression. *Ann Psychiatry Ment Health*, 5(1), 1091.
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control is challenging?. *Public Health*, January, 19-21. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.001>.
- Moore, Christine ; Kolencik, J. (2020). Acute depression, extreme anxiety, and prolonged stress among Covid-19 frontline healthcare workers. *Psychosociological Issue in Human Resources Management*, 8(1).
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan:pendekatan praktis, ed. 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnasari, Anisa;Prasetyo, A. (2018). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Organisasi Dengan Stres Kerja. *Empati*, 6(2), 70–76.
- Saputro, F. B., Somantri, M., & Nugroho, A. (2017). Pengembangan Sistem Kuliah Online Universitas Diponegoro Untuk Antar Muka Mahasiswa Pada Perangkat Bergerak Berbasis Android. Pengembangan Sistem Kuliah Online Universitas Diponegoro Untuk Antar Muka Mahasiswa Pada Perangkat

- Bergerak Berbasis Android, 19(1), 15–21.
<https://doi.org/10.12777/transmisi.19.1.15-21>.
- Scott, S. B., Sliwinski, M. J., Mogle, J. A., & Almeida, D. M. (2014). Age, stress, and emotional complexity: Results from two studies of daily experiences. *Psychology and Aging, 29*(3), 577–587. <https://doi.org/10.1037/a0037282>
- Suhita, A. A., & Subandi, S. (2018). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah dengan Gangguan Fertilitas Idiopatik melalui Terapi Narima Ing Pandum. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 4*(1), 42. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45348>
- Tanaka, K. I., Yagi, T., Nanba, T., & Asanuma, M. (2018). Application of single prolonged stress induces post-traumatic stress disorder-like characteristics in mice. *Acta Medica Okayama, 72*(5), 479–486. <https://doi.org/10.18926/AMO/56245>

