

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berada pada usia 21 tahun.
2. Ada perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada *pre test* dan *post test* kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, mayoritas terjadi penurunan dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan.
3. Ada perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol mayoritas terjadi penurunan dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan.
4. Ada pengaruh tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (P-Value: 0,000). Pada kelompok yang diberikan video edukasi regulasi emosi terdapat penurunan tingkat stres yang lebih baik daripada kelompok kontrol, sehingga video edukasi regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa data, pembahasan, keterbatasan penelitian, dan simpulan hasil penelitian, maka dapat dirumuskan saran penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Bagi mahasiswa, disarankan apabila mengalami situasi stres, tidak mampu mengatasi emosi negatif, dan tidak memiliki semangat, maka dapat menonton video edukasi regulasi emosi, sehingga efek dari video edukasi regulasi emosi dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi negatif menjadi emosi positif, membantu dalam mengambil keputusan dengan tepat dan *performance* tetap stabil walau dibawah tekanan.

2. Bagi Pengelola Jurusan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Pengelola jurusan disarankan untuk memfasilitasi pembuatan program penurunan tingkat stres bagi mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir dengan media video edukasi regulasi emosi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya pada intervensi kelompok kontrol lebih dari satu kali atau lebih dari satu kali pertemuan, agar dapat mengetahui perubahan perkembangan regulasi emosi responden.