

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun.
2. Mayoritas stres sedang dialami responden laki-laki, sedangkan stres ringan dialami responden perempuan. Setiap tingkatan usia pada responden memiliki risiko mengalami stres akademik.
3. Terdapat penurunan tingkat stres akademik pada seluruh responden setelah dilakukan *mandala pattern coloring therapy*.
4. Terdapat pengaruh *Mandala pattern coloring therapy* terhadap stres akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan *p.value* <0,05.

B. Saran

1. Institusi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Disarankan dapat menambahkan materi *mandala pattern coloring therapy* pada mata kuliah keperawatan jiwa sebagai upaya untuk mencegah stres akademik pada mahasiswa, Sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berkurang.

2. Mahasiswa

Disarankan dapat mengaplikasikan secara mandiri *mandala pattern coloring therapy* sebagai salah satu manajemen stres ketika sedang mengalami stres terhadap perkuliahan. Sehingga mahasiswa dapat mencegah serta mengurangi tingkat stres akademik yang dialami.

3. Perawat

Disarankan dapat menjadikan *mandala pattern coloring therapy* sebagai salah satu rekomendasi dalam perencanaan dan implementasi keperawatan pada asuhan keperawatan pasien dengan stres akademik dan kecemasan, sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademik serta kecemasan yang dialami pasien.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh tentang pengaruh *mandala pattern coloring therapy*, diharapkan dapat melakukan terapi *mandala pattern coloring therapy* secara langsung, sehingga dapat memaksimalkan hasil dari *mandala pattern coloring therapy* pada responden dan menggunakan alat ukur stres yang berbeda, Sehingga memiliki perbedaan perspektif dan pengembangan penelitian lebih lanjut dari *mandala pattern coloring therapy*.