

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian terhadap mahasiswa program studi sarjana kedokteran tahun ajaran 2012/2013 di FK UPN Veteran Jakarta, analisis dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan beberapa hal sebagai berikut

- a. Dari 63 responden mahasiswa program studi sarjana kedokteran tahun ajaran 2012/2013, frekuensi usia terbanyak adalah usia 21 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, IPK terakhir (semester 6) terbanyak adalah  $\geq 2.75$ .
- b. Berdasarkan nilai dari kuesioner *Eysenck Personality Inventory* (EPI), didapatkan bahwa nilai tertinggi dimensi kepribadian adalah ekstrovert stabil yaitu sebesar 24 responden (38,1%), introvert stabil sebesar 15 responden (23,8 %), ekstrovert tidak stabil sebesar 14 responden (22,2%) dan nilai terendah dimensi kepribadian adalah introvert tidak stabil yaitu sebesar 10 responden (15,9%).
- c. Berdasarkan nilai dari kuesioner tingkat stres, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 38 responden (60,3%), sedangkan tingkat stres sedang sebanyak 25 responden (39,7).
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara dimensi kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi sarjana kedokteran yang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun ajaran 2012/2013 ( $p=0.005$ )

## V.2 Saran

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

### a. Bagi Responden

- 1) Responden dengan tingkat stres ringan ataupun sedang dalam mengerjakan skripsi dapat mencegah dengan berfikir positif, bersikap optimis serta berusaha untuk senantiasa mengerjakan skripsinya dan selalu mengingat perjuangan orang tua yang senantiasa menanti kelulusan dengan gelar sarjana.
- 2) Responden diharapkan membekali diri dengan pengetahuan tentang stres, seperti strategi untuk menghadapi stres dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis atau mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial.

### b. Bagi FK UPN Veteran Jakarta

Menyarankan tim CRP untuk memberikan *deadline* ujian sidang proposal atau skripsi yang terjadwal, dengan harapan mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu sesuai kalender akademik.

### c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan dapat mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, khususnya faktor stres pada mahasiswa.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode pengukuran lainnya untuk mengukur variabel penelitian serta melakukan wawancara dalam proses penelitian.