

BAB V

KESIMPULAN DAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian di atas dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 71.3% responden memiliki tingkat kecemasan ringan, 17.6% mengalami kecemasan sedang, dan 11% mengalami kecemasan berat.
- b. Sebanyak 59.6% responden menggunakan mekanisme koping adaptif dan 40.4% menggunakan mekanisme koping maladaptif.
- c. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa fakultas kedokteran UPNVJ dalam menjalani perubahan cepat metode pembelajaran pada mahasiswa kedokteran saat pandemi COVID-19 dengan nilai $p\text{-value}=0.000$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden/Mahasiswa

- a. Mahasiswa dapat menghubungi dosen pembimbing akademik untuk berkonsultasi mengenai kondisinya secara jujur dan terbuka apabila memiliki kecemasan dan menunjukkan gejala yang mengganggu.
- b. Melakukan kegiatan yang dapat mengatasi stresor yang datang, seperti melakukan hobi yang disenangi, mencari dukungan dari teman yang suportif dan yang bisa menjadi pendengar yang baik atau dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

V.2.2 Bagi Fakultas dan Universitas

Universitas dan fakultas dapat melakukan *screening* untuk mahasiswanya mengenai tingkat kecemasan yang dimiliki setiap semester baru untuk dapat memperkirakan mekanisme koping yang akan digunakan mahasiswanya sehingga diharapkan dampak buruk terhadap akademik mahasiswa dapat dikurangi atau dicegah serta berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan fakultas dan universitas mampu memberikan intervensi yang dibutuhkan agar dampak buruk kecemasan dan mekanisme koping yang tidak adekuat dapat dikurangi sehingga tidak mengganggu capaian akademik dan dapat dilakukan juga seminar mengenai tingkat kecemasan serta mekanisme koping karena dengan dilakukannya hal tersebut diharapkan dengan mahasiswa mengetahui mengenai tingkat kecemasan serta mekanisme koping mereka lebih dapat mengelola diri agar mengarah kepada hal yang positif dan menjadi individu yang kompeten.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebaiknya lebih beragam tidak hanya diteliti di satu universitas saja.
- 2) Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya tentang tingkat kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa kedokteran dan dianjurkan untuk meneliti tentang pengaruh dampak kecemasan pada mahasiswa kedokteran.