

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Secara demografi, sebagian besar mahasiswa kedokteran UPN "Veteran" Jakarta berjenis kelamin perempuan, jumlah mahasiswa kedokteran paling banyak pada angkatan 2022, memiliki status ekonomi keluarga sangat tinggi, belum menikah, tinggal di indekos, dan mengikuti kegiatan kemahasiswaan.
- b. Tingkat stres mahasiswa kedokteran UPN "Veteran" Jakarta sebagian besar mengalami stres sedang dan berat, mayoritas disebabkan oleh stresor terkait akademik (ARS).
- c. Adanya hubungan yang bermakna antara variabel tahun angkatan dan kegiatan kemahasiswaan dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran UPN "Veteran" Jakarta. Sementara variabel jenis kelamin, status ekonomi keluarga, status hubungan, dan tempat tinggal tidak memiliki hubungan bermakna dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran UPN "Veteran" Jakarta.
- d. Faktor yang paling mempengaruhi tingkat stres mahasiswa kedokteran UPN "Veteran" Jakarta adalah variabel tahun angkatan dengan kategori 2021. Mahasiswa kedokteran tahun angkatan 2021 memiliki risiko 0,300 kali mengalami stres sangat berat dibandingkan angkatan lain.

## V.2 Saran

- a. Bagi mahasiswa kedokteran disarankan untuk mengelola tingkat stres dengan cara mencari dukungan dari keluarga dan rekan sejawat atau konselor jika perlu, menjaga keseimbangan antara studi dan waktu istirahat, serta melakukan aktivitas rekreasi dan hobi sebagai cara untuk melepaskan diri dari tekanan akademis.
- b. Bagi universitas disarankan dapat menciptakan lingkungan yang memberikan dukungan dalam kesejahteraan mental mahasiswa, dan juga perlu dilakukan survei kesejahteraan mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres serta menilai efektivitas program dukungan yang ada.
- c. Bagi peneliti lain disarankan menggunakan penelitian ini sebagai acuan dan informasi untuk perkembangan penelitian selanjutnya. Peneliti lain bisa mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa kedokteran, dan desain penelitian longitudinal untuk mengidentifikasi perubahan tingkat stres dari waktu ke waktu.