

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 63 responden memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi (67%).
2. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 61 responden memiliki tipe kepribadian *introvert* (64,9%) dan sebanyak 33 responden memiliki tipe kepribadian *extrovert* (35,1%).
3. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 84 responden memiliki tingkat intensi mencari bantuan psikologis profesional yang tinggi (89,4%).
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara distres psikologis dan tipe kepribadian pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dalam intensi mencari bantuan psikologis profesional intensi mencari bantuan psikologis profesional.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

1. Meningkatkan literasi mengenai distres psikologis dan tipe kepribadian sehingga mampu mengenali diri sendiri dengan lebih baik.

2. Melakukan evaluasi secara berkala terhadap mekanisme koping yang selama ini dilakukan sehingga mampu menghasilkan cara terbaik dalam menghadapi tekanan psikologis yang dirasakan.
3. Meningkatkan rasa percaya terhadap tenaga profesional dalam bidang psikologis sehingga dapat berdiskusi secara terbuka ketika menghadapi permasalahan dalam diri.

5.2.2 Bagi Institusi

1. Melakukan *screening* terkait distress psikologis, tipe kepribadian, dan intensi mencari bantuan psikologis profesional secara periodik terhadap mahasiswa sehingga nantinya mampu melakukan intervensi terbaik terkait kesehatan mental mahasiswa.
2. Meningkatkan kualitas unit layanan kesehatan mental secara berkelanjutan agar kepercayaan mahasiswa terhadap tenaga profesional bidang psikologis juga kian meningkat.
3. Melakukan evaluasi secara berkala terhadap kurikulum pendidikan kedokteran sehingga terus mampu menjaga kualitas kesejahteraan mental mahasiswa.

5.2.3 Bagi Peneliti

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan untuk menjelaskan terkait pengaruh mekanisme koping dalam mempengaruhi intensi mencari bantuan psikologis profesional yang masih erat kaitannya dengan tipe kepribadian seseorang.

2. Penelitian lainnya diharapkan dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi intensi mencari bantuan psikologis profesional.