

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Mahasiswa semester satu Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha tahun 2014 yang tanpa kecemasan (normal) sebanyak 127 orang (74,71%) dan terdapat 43 mahasiswa (25,29%) yang mengalami kecemasan, dengan kecemasan tingkat ringan-sedang sebanyak 38 orang (22,35%), dengan kecemasan tingkat sedang-berat sebanyak 3 orang (1,76%), dan mahasiswa dengan kecemasan tingkat berat sekali/panik sebanyak 2 orang (1,18%).
2. Persentase kecemasan pada pria 1,54% lebih banyak dari wanita. Pria yang mengalami kecemasan berjumlah 15 orang (26,32%) dari total 57 pria, sedangkan wanita sedikit lebih rendah dengan jumlah 28 orang (24,78%) dari total 113 wanita.
3. Faktor-faktor demografi seperti jenis kelamin, usia, suku bangsa, kota asal, tempat tinggal, jumlah saudara kandung, dan riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga turut berperan dalam kecemasan.

5.2 Saran

1. Perlu penanganan lebih lanjut terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang mengalami tingkat kecemasan ringan-sedang dan sedang-berat salah satunya dengan pemberian konseling, relaksasi (yoga, meditasi) dan tambahan psikofarmakologis dalam pengawasan dokter SpKJ. pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat sekali/panik.

2. Perlu diberikan pembekalan bagi setiap mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha tentang tekanan yang akan dihadapi selama pendidikan dan cara menghadapinya sehingga mahasiswa dapat beradaptasi lebih cepat dan baik terhadap lingkungan Fakultas Kedokteran.
3. Sebaiknya sistem perkuliahan pada Fakultas Kedokteran dapat diperbarui dan dikembangkan sehingga mahasiswa Fakultas Kedokteran tidak mengalami kecemasan yang berlebih, namun tetap efektif.
4. Untuk penelitian lanjutan perlu dilakukan analisis hubungan antara demografi dengan kecemasan, penelitian untuk mencari faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, jenis-jenis psikoterapi yang dapat digunakan dan dampaknya dalam mengurangi kecemasan.