

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada hasil yang didapatkan dari skala Smith dan Miller yang diujikan kepada 100 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha angkatan 2005 didapatkan 23 orang dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2005 mempunyai nilai skala Smith dan Miller lebih dari 30, sedangkan 77 orang lainnya mempunyai nilai kurang dari 30.

Dengan hasil lebih dari 30 menyatakan bahwa seseorang cenderung kurang kebal terhadap stres sedangkan bila hasil yang didapatkan kurang dari 30 maka seseorang kebal terhadap stres.

Dari hasil yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa 23 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha angkatan 2005 kurang mempunyai kekebalan terhadap stres atau 23% dari sampel kurang mempunyai kekebalan terhadap stres. Sedangkan 77 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha angkatan 2005 mempunyai kekebalan terhadap stres atau 77% dari sampel mempunyai kekebalan terhadap stres.

5.2 Saran

Dari penelitian yang dilakukan ada beberapa hal yang sebaiknya dilakukan pada penelitian berikutnya dengan topik yang sama, antara lain:

1. Pengambilan sampel sebaiknya dilakukan pada seluruh mahasiswa dan tidak terfokus pada satu angkatan atau bahkan tidak terfokus pada satu fakultas saja sehingga dapat didapatkan hasil yang lebih representatif.
2. Penelitian lebih menyeluruh, dalam artian tidak hanya meneliti masalah kekebalan terhadap stres saja, tapi mencakup kepada semua aspek kejiwaan.
3. Adanya kerjasama, baik dari tingkat fakultas maupun universitas, guna membantu terlaksananya pemeliharaan dan pengawasan kesehatan mahasiswa secara menyeluruh termasuk kesehatan jiwa mahasiswa.
4. Sebaiknya penelitian kesehatan jiwa ini tidak hanya berhenti pada penelitian yang insidental saja tapi dapat dilakukan secara teratur pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha, dan tentunya ada tindak lanjut yang jelas apabila terdapat gangguan kesehatan jiwa.
5. Adanya Sosialisasi Biro Konseling mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan, sehingga gangguan kejiwaan awal pada mahasiswa dapat cepat diatasi.
6. Adanya penelitian berkala pada mahasiswa, maupun unsur unsur lainnya yang meliputi dosen, pegawai administrasi, satpam, sampai petugas kebersihan Universitas Kristen Maranatha.