

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah derajat stres yang diukur secara umum berdasarkan kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016 pada akhir tahun pertama menurun dibandingkan pada saat memasuki kegiatan perkuliahan

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoretis

Peneliti dapat membuat saran bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis, sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan untuk dapat mengukur berbagai variabel lain dalam hubungannya dengan stres, baik sebagai variabel antesden (sebab) maupun variabel konsekuen (akibat) dari stres, sehingga gambaran mengenai stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi lebih terperinci.
2. Peneliti menyarankan untuk dapat menggunakan metode penelitian yang lebih bervariasi, seperti metode longitudinal untuk melihat perubahan stres dengan durasi penelitian yang lebih panjang atau metode regresi untuk melihat pengaruh stres terhadap variabel lain.
3. Peneliti menyarankan untuk dapat melakukan penelitian pada responden yang lebih bervariasi, misalnya stres pada mahasiswa di Fakultas selain Fakultas Kedokteran di Universitas Kristen Maranatha dan stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen

Maranatha terhadap Universitas lain untuk saling diperbandingkan dan diteliti penyebab dari stres

4. Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan variabel kontrol, yaitu variabel demografis sebagai faktor yang dapat mempengaruhi stres, seperti jenis kelamin, usia, dan strata sosial, sebagai faktor yang dapat mempengaruhi stres.

5.2.2. Saran Praktis

Peneliti menyarankan kepada pihak dosen, terutama dosen wali untuk dapat memberikan bimbingan mengenai stres kepada para mahasiswa baru, untuk dapat memfasilitasi adaptasi mahasiswa baru dalam kegiatan kuliah. Diharapkan, hal ini dapat lebih mengurangi lagi derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa.

