

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung cenderung diikuti dengan semakin rendahnya derajat stres yang dirasakannya, dan begitu sebaliknya.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Saran Teoretis**

- Jika ingin meneliti mengenai *self-esteem* dan derajat stres, dapat menggunakan metode penelitian lain, seperti kontribusi *self-esteem* terhadap derajat stres.
- Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian pada subjek yang sama, dapat melakukannya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di angkatan yang berbeda, dikarenakan stressor yang dimiliki juga cenderung berbeda.

##### **5.2.2. Saran Praktis**

- Kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' harus mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri ketika belajar dan mengetahui apa yang harus disiapkan sebelum memulai belajar di fakultas kedokteran agar mahasiswa dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi kekurangan dirinya dan yakin dengan

kemampuannya saat belajar di fakultas kedokteran. Selain itu, mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' juga harus mengetahui cara mengatasi stres yang dirasakan agar nantinya mahasiswa dapat melanjutkan kegiatan belajar dengan lebih fokus dan lebih bersemangat. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas 'X' juga dapat melakukan konsultasi ke psikolog apabila kesulitan dalam mengatasi stres yang dirasakan.

- Bagi dosen wali mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' dan para pengajar di fakultas kedokteran Universitas 'X' Bandung dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' berupa dukungan, pujian, ataupun solusi untuk masalah yang dihadapi mahasiswa ketika belajar di fakultas kedokteran agar dapat meningkatkan *self-esteem* mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' serta dapat membuat program seperti manajemen stres untuk mengatasi stres yang dirasakan mahasiswa.
- Kepada orangtua mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' dapat memberikan motivasi berupa dukungan, pujian, serta bantuan ketika mahasiswa mengalami kesulitan saat belajar.